

الجهاديين

ألقوا

مجلد قصص نساء يشارون في الجهاد، تعرض عن وحدة الإصلاحيات
لأسواق الشراء، والحركة في الحياة، هذا الكتاب، يستند
إلى عدد (57) قصة في وحدة نشر (2017) - 2018

صلى الله عليه وسلم

المدخل السهلة لكسب الأخوين

بعد الحج المنزلي (أطفالنا ليسوا هم)

أخطاء يمارسها الآباء



الجوادين الزهور

هيئة التحرير

المشرف العام

م. جلال علي محمد

رئيس التحرير

الشيخ عدي الكاظمي

سكرتير التحرير

غفران كامل كريم

التدقيق اللغوي

رياض عبد الغني

التصميم والإخراج الفني

عبدالله جاسم محمد

مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة / تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٧١ / السنة الرابعة شهر ١٤٤٧ هـ - ٢٠٢١ م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١ م
توزيع: www.aljawadain.org راسلونا: @GofrahAbd12345Bot (flowers@aljawadain.org)

في هذا العدد



٨



١٤ من يخسر المرأة يدفع باهظاً

١٨ خطوات على طريق السعادة الزوجية

٢٠ احتياج الطفل للأمن النفسي

٣٦ ما هي الصحة النفسية؟

٤١ أطعمة تمنع ظهور حب الشباب

طاقة دونها الطاقات

كل من يتصفح تاريخ الطف لا يخامرهُ أدنى شك حول محورية المرأة في تكلم النهضة المباركة، لقد انتقى سيد الشهداء (عليه السلام) ثلّة من النساء واصطحبهن معه في معركته ضد الباطل إيماناً منه بعظيم دورهن في إتمام أهداف نهضته، وعقيلة بني هاشم كانت في مقدمة ركبه النسوي، فهي شريكته في نهضته وخير من أوصل رسالته بعد شهادته، لذلك سجلت لها صفحات التاريخ أبهى صورة للأخوة والفداء والشجاعة. ففي إطار دام ورهيب، وبعد أن قُتل كل الرجال، خرجت العقيلة زينب (عليها السلام)، تعدو نحو ساحة المعركة، غير عابئة بصفوف الجيش الأموي المدجج بالسلاح، لتقف على جسد سيد الشهداء، الذي مزقته السيوف، ثم رفعت بصرها نحو السماء، وهي تدعو بكل ثبات: (اللهم تقبل منا هذا القربان). في تلك اللحظة الحاسمة تتجلّى معنويات العقيلة، ومدى قوة إيمانها. ففي ذروة المأساة، وقمة المصيبة، تتقرب إلى الله بأحب ما عندها وفي أعلى مستويات الإرادة والاختيار واليقين والبصيرة. فلم يشغلها المصاب الهائل ولم تقعد بها الشدائد عن المضي قدماً في طريق الإيجابية والرضا التام بقضاء الله وقدره. هكذا اختارت السيدة زينب دورها في ثورة الإمام الحسين بوحي لا حدود له، وإدراك عميق، فاستطاعت بنجاح بالغ أن تدير أُلها بما يخدم قضيتها الأولى وهي قضية الطف، ولم تسمح للحزن أن يستأثر بها، بل كانت صاحبة مشروع ثوري، إذ قامت بأدوار مهمة للغاية كان في مقدمتها الكشف عن مخاзи الأمويين بعد أن أوضحت المسوغات الشرعية لقيام الإمام الحسين (عليه السلام) وعبأت الرأي العام بحصيلة المفاهيم التي نهض من أجلها الإمام الشهيد.

نستشف من ذلك أن شأن المرأة عظيم ودورها كبير، فهي الحاضنة والراعية للرجال وهي التي تزرع في نفوسهم الهمم العالية والقيم النبيلة، فلو لم تكن المرأة مصدراً يلهب الطاقة وروح الحماس لم يطلب المرجع الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله) أن تؤدي المرأة الدور المرجو منها في معركتنا ضد داعش وتنهض بمهامها وتحمل مسؤولياتها في مساندة الرجال ومؤازرتهم ورفع روحهم المعنوية وشحذ همهم في ظرف شديد الخطورة، حيث قال موصياً: (على الأم أن تحث ابنها وعلى الزوجة أن تحث زوجها على الصمود والثبات دفاعاً عن حرمان هذا البلد ومواطنيه). لقد أعطت تلك الالتفاتة من المرجعية الدينية العليا صورة جميلة أيما جمال في ضرورة استثمار طاقة المرأة في جميع أدوار الحياة حتى الجهادية منها، كونها حجر الزاوية لهذا المجتمع وترسانة قوته.



أموال الدولة

www.sistani.org

السؤال: هل يجوز إحياء الأرض الموات إلا بإذن الجهات المسؤولة ذات الصلاحية حسب القانون.

الجواب: لا يجوز إحياء الأرض الموات إلا بإذن الجهات المسؤولة ذات الصلاحية حسب القانون.

السؤال: هل يجوز السكن في البنايات التابعة لدوائر الدولة بدون أخذ الموافقات الرسمية مع العلم لا أملك أي دار للسكن وليس بإمكانني إيجار دار في الوقت الراهن؟

الجواب: لا يجوز إلا بإذن الجهة المسؤولة.

السؤال: هل تأذنون لنا بالانتفاع والتصرف ببعض الأمور التي تعتبر مجهولة المالك كاستخدام الهاتف وتصوير المستندات وغيرها؟

الجواب: لا يجوز إلا بإذن ذلك.

السؤال: اشتريت سلاحاً من أحد الأشخاص فتبين أن السلاح قد استلمه من النظام السابق وقد اشتريته منه لغرض الحفاظ على النفس فما حكم الشراء؟

الجواب: لا يجوز ويجب إرجاعه إلى الجهات المعنية بذلك.

السؤال: شخص أوصل التيار الكهربائي إلى منزله من عمود الكهرباء الواقع بجانبه من دون استحصال الموافقات الرسمية فما حكمه؟

الجواب: لا يجوز وهو ضامن للقيمة.

السؤال: إني أملك (مكتبة) مبنية على أرض تعود ملكيتها إلى أمانة بغداد بنحو تجاوز ويعلم الأمانة فهل المال العائد منها حلال أم حرام؟

الجواب: الأموال العائدة من العمل لا إشكال في ملكيتها، ولكن يجب عليك السعي لتحصيل موافقة الجهات الرسمية المختصة لتصحيح التصرف في الأرض.

السؤال: هل يجوز استخدام بعض الأجهزة كالهاتف أو آلة طباعة في الدوائر لغرض شخصي، وإن كان لضرورة؟

الجواب: يتبع الشرط في عقد التوظيف فإن كان عدم الاستخدام شرطاً في العقد الوظيفي ولو بنحو العموم فلا يجوز.

السؤال: هل تجوز الاستفادة من الأجهزة التي هي بدمتي والعائدة إلى الدولة لأغراض شخصية مع عدم الإضرار بها؟

الجواب: لا يجوز.

السؤال: شخص يعمل عامل بناء وعند الوصول إلى مقر العمل تبين له أن مواد البناء مسروقة من الدولة فهل يجوز له العمل؟ وهل يستحق الأجرة؟

الجواب: لا يجوز ذلك ويستحق الأجرة إذا كان صاحب العمل قد غرّبه.

السؤال: قام بعض الأشخاص ببيع المواد التي استحوذ عليها أو قبلها بعنوان هدية من الناهب فما حكم الأموال الآن؟

الجواب: يتصدق بقيمتها على الفقراء المتدينين.

السؤال: ما هو حكم الأموال مجهولة الملكية، وهل هناك إذن من سماحتكم بالأخذ منها؟

الجواب: لا إذن بذلك.

السؤال: هل يجوز شراء الأغراض المسروقة من ممتلكات الدولة من السوق وتخمينها للحاجة الماسة إليها؟ وكيف إذا اختلط المسروق بغير المسروق؟

الجواب: لا يجوز التعامل بالمسروق مطلقاً وأما إذا اختلط بالمال الحلال فلا يجب الاجتناب عما تشتره من السوق إلا إذا علم أن هذا الشيء بعينه مسروق فيجتنبه.

السؤال: هل يجوز بناء دار سكن على أرض تابعة للدولة من دون أخذ الموافقات الرسمية مع العلم بأنني لا أملك أية دار للسكن وليس بإمكانني استئجار دار في الوقت الراهن؟

السؤال: هل يجوز التصرف بأموال الدولة؟

الجواب: بالنسبة للمعاملات التي تجريها الدولة رعاية للمصلحة العامة مثل شراء الأدوية فسماحة السيد (دام ظله) يمضيها والدولة بالنسبة إليها مالكة، وأما المعاملات التي لا شأن لها بالمصلحة العامة مثل شراء الأسلحة فسماحة السيد (دام ظله) لا يمضيها ولا تكون الدولة بالنسبة إليها مالكة ولكن (بصورة عامة) سماحة السيد لا يجيز التصرف في أموال الدولة إلا إذا تم الحصول عليها بالطرق القانونية المرعية. وبغير ذلك لا يجيز التصرف فيها نهائياً فالسرقة والاختلاس والخدعة وأمثالها أساليب لا يجيزها بالنسبة لأموال الدولة بقاءً.

السؤال: هل يجوز أخذ شتلة زرع (فسيلة) أو بذرها من دائرة حكومية؟

الجواب: لا يجوز من دون إذن المسؤول.

السؤال: ما حكم من استأجر سيارات عائدة للدولة من قبل سائقها علماً إنهم غير مخولين باستخدامها لأغراضهم الشخصية؟ وما حكم الأموال المدفوعة على كلا الطرفين؟

الجواب: لا يجوز ولا تحل الأموال لهم.

السؤال: ما حكم سرقة أموال الدولة التي لا تحكم بالشرعية الإسلامية ولا تعطي الشعب حقه؟

الجواب: لا يجوز.

السؤال: ما حكم الأدوات التي نأخذها من المستشفى مثل المناديل الورقية والقفايات والأدوات الباهظة الثمن التي لا علاقة لها بالدراسة وكذلك أدوات التي نحتاجها في حياتنا عند المرض مثل العكازات وغيرها من دون إذن إدارة المستشفى؟ وماذا يجب علينا فعله؟

الجواب: لا يجوز إلا بإذن المسؤولين في المستشفى أو الكلية ويجب إرجاعها مع الإمكان وإلا فيتصدق بمبلغها على الفقير المتدين.



كوثر العزاوي

تُرى أيُّ رسالة تريد أن توصلها قدوة النساء عبر قرون من الزمن وقد ثبتها التاريخ مفتخراً لتصل إلى الأسماع جيلاً بعد جيل "وتعنيها أدن وأعية".

ونحن بصدد إحياء ذكرى فاجعة الطف وما تبعها من المصائب والويلات لا بد لنا أن نستعبر دروسها ونقتفي أثر سيدة العفاف والحجاب ونحافظ على قيمة المرأة المؤمنة ونبعد كل البعد عما تفعله نساء غيبننا من اظهار التبرج والزينة وننأى بأنفسنا عن مواكبة ما يجري في قنوات التواصل الاجتماعي المسيء لشخصية المرأة، والحذر من الانتماء إلى من يعرضن صورهن في منصاتها لينظر إليهن العدو والصديق، وأن يكون قول عقيلة البيت الهاشمي مفردة مهمة في حياتنا اليومية:

(ويتصفح وجوههن القريب والبعيد والغائب والشهيد والشريف والوضيع والدني والرفيع).

(أَمِنْ الْعَذْلِي يَا ابْنَ الطَّلَقَاءِ تَحْدِيرُكَ خَزَائِكَ وَسَوْفَكَ بَنَاتِ رَسُولِ اللَّهِ سَبَايَا؟ قَدْ هَتَكْتَ سُبُورَهُنَّ وَأَبْدَيْتِ وَجُوهَهُنَّ يَخْذُو بِهِنَّ الْأَعْدَاءُ مِنْ بَلَدٍ إِلَى بَلَدٍ وَيَسْتَشْرِفُهُنَّ أَهْلُ الْمَنَاقِلِ وَيَبْرَزْنَ لِأَهْلِ الْمَنَاهِلِ وَيَتَصَفَّحْنَ وَجُوهَهُنَّ الْقَرِيبُ وَالْبَعِيدُ وَالْفَانِبُ وَالشَّهِيدُ وَالشَّرِيفُ وَالْوَضِيعُ وَالْذُّبِيُّ وَالرُّفِيعُ)

ولا عجب!! فإن الحجاب والعفاف قد رافق حياة هذه العظيمة ومن معها من النساء والفتيات، ألا يجدر بنا نحن النساء العارفات بزینب وأُمها ﷺ أن نُعلم ونوجه الفتيات إلى ما وراء تلك السطور ومعانيها؟ ألا يجدر بنا أن نعي مقال السبايا بقيادة أم المصائب زينب عندما أجمعن على الطلب من الأعداء بقول يحمل أعلى مراتب العفة والفضيلة: أن (قد خزيانا من كثرة النظر إلينا).

العفة الزينية إنموذجاً ينبغي أن يتجلى اليوم في محطات معنوية تمثلها الفتاة والمرأة التي تنتمي عقائدياً للخط الزينبي ذي النهج الحمدي الأصل الذي أولد مثل الزهراء فاطمة وابنتها عقيلة بني هاشم "عليهما صلوات الله وسلامه".

فسطح المثل الأعلى بمعاني العفة والعففات، ولأننا نعيش إحياء ذكرى فاجعة الطف الأليمة وما قد أثمرت من دروس وعبر، عبر عناوين عديدة وكل عنوان له أبعاده وتفاصيله وليس ثمة عقل يمز ولا يتأمل ثم لا يحظى بثمرة طيبة!

ولعل أبرز ما لفت بصائر المؤرخين هو تلك المرأة الأثموزج - زينب - التي بلغت من الحرص على الحجاب والستر مبلغاً للحد الذي جعلها أول ما وُخِّت به يزيد الطاغية "عليه اللعنة" رغم كثرة جرائمه وعظمها هو جرّمه لهتك ستور النساء وتعريضهن لأنظار القوم في مسير السبي بقولها عالي المضامين:

مصحف البركة



البشر بعضهم نحو بعض، فإذا تهزّب منها خطّ الدفاع الأول، أي الأطباء والمرضون، غدت جبهة المجتمع مكشوفة، وفكّ المرض بالكبار والصغار، وثنا ويال أمرنا لا سمح الله...

لقد تراجع حسن عن موقفه بعد ذلك الهجوم الكاسح قائلاً باستسلام مطّعم بدعاية مستحبة، كان يحسن من خلالها التملّص في المواقف الصعبة: - أشعرتوني أنني أتأمر على مصلحة المجتمع العليا... إن هو إلا رأيي أبيديته، وقد أفتعتموني... نسأل الله الحفظ والسلامة لأبي وجدي وأبي ولنا جميعاً، ولكل البشر الأبرياء، ونسأله أن يكشف هذا البلاء عن الإنسانية جمعاء...

تدخلت زينب، التي كانت حتى تلك اللحظة مستقيمة على الأريكة وهي تحمل بين يديها جهاز الأكيارد خاصتها، وتتابع قلادة خاصة يقصص الأنبياء المصورة، كنت قد ساعدتها على تنزيلها عن الإنترنت، وهتفت بصوت مهموم:

- ترى، ما حال مولانا صاحب العصر والزمان الآن؟!... هل يمكن أن يصيبه الوباء؟!...

تتهذنا جميعاً للفكرة المرعبة، واغرورقت عيناى بالدموع وأنا أتطوّل بالإجابة:

- إنه يحفظ الله يا أختاه، ولكن ما يؤذي قلبه الحبيب أكثر من أي وباء، هو تقصيرنا في حقّ بعضنا في هذا الزمن العصيب، وفي حقّ أنفسنا... أنا أقلن أن الفرصة الآن متاحة لخدمة الناس بكل ما نستطيع، ولتهذيب أنفسنا بتنظيم أولادنا واستثمار هذا الفراغ المريح... ألا ترون معي أن كلّ ما نمرّ فيه يمكن أن يضيف إلينا جديداً؟!...

مسحت أمني على رأسي ببسمة مطمئنة، ورمقتني جذتي بنظرتها الودعة خاف تظاراتها المسنة، وتناولت مصحفها الذي لا يفارق حضنها، وفتحته وراحت تتلو بصوت خافت، فارتفع صوت أبي الذي دخل في تلك اللحظة عابداً من عمله، يقول بصوت عميق من خلف كمامته قبل أن يخلعها:

- ارفعي صوته بالتلاوة يا أمني، فالقرآن يملأ القلوب والبيوت بالأمان، ودعونا ندرّج لسلامة صاحب الزمان وتعجيل فرجه، ... ألا يذكر الله تطلّعين القلوب؟!...

كلها أمور كانت تمرّ علينا مروراً ثقيلاً، وكنا نستطيع الزمن الذي يعود بنا إلى البيت لتتكاسل على الأرائك ونسترخي بعد يوم متعب... لقد غدت كلّ أيامنا تكاسلاً واسترخاءً، وصارت وسائل الراحة والبيوت المغلقة سجناً بلا سجانين، فماداً يذخر لنا هذا الزمن الصعب بعد؟!...

أعلم أنني أتحدّث بلهجة المسنين، وأن هذه المحنة الإنسانية قد أهرمت صباها، نحن جيل العصرية والتكنولوجيا، المغترين بما لدينا، غافلين أن لحظة واحدة من ذلك الزمن الذي لا نعرفه، والذي عاشه أبائنا وأجدادنا وتحسروا عليه، تساوي كلّ هذا العصر المربوب بما فيه... لقد كان حقاً زمن البركة...

أطال الله عمره يا جذتي الغالية، وحماك لنا من كلّ سوء، ورواكما الله يا والدي الحبيبين، وحفظ لنا ذكرياتكما الحلوة، التي تضيء عممة ليالينا بشعاع الأمل...

أعلم أننا جميعاً نحاول أن نقوم في هذه الأيام بما يتوجب علينا فعله، نحو أنفسنا باستثمار الوقت الفارغ في نشاطات بيئية ومطالعة مفيدة أحياناً، ونحو أولادنا إذ نحملهم من الوباء بالوقاية والتعقيم، ونحو الآخرين بالمساعدة ما أمكننا ذلك.

ها هو أبي يسهم بجزء من مرثية المحدود في دعم بعض من تكبهم المرض، صدقة لسلامة وسرور قلب صاحب الزمان ﷺ، وها هي أمني قد ضاعفت من دولم عملها في التمريض، بعدما بدأت جائحة الوباء تحل في الأتواء، وذلك لتقوم بمهمتها الإنسانية خير قيام...

لقد اعترض عليها أخي حسن حينما أخذت قراراً بذلك، وسألها:

- ألا تخشين من العدوى يا أمني؟! إن لم يكن من أجلك فمن أجل جذتي، فهي امرأة عجوز، وقد يؤدي بها المرض إن أصابها لا سمح الله!

لقد تطوّعت جذتي يومها بالإجابة لتقول بحذاتها المعهود:

- لا تقلق يا بني، فأملك تقوم بواجبها المفروض، وهي تحقّاق وتنشئة، أما إذا فكر جميع المرضى والأطباء بهذا الشكل، فمن يعتني بالمرضى والمصابين؟!...

وأمن أخي الأكبر أحمد على كلامها بقوله في لهجة الخبير، انطلاقاً من رؤيته الإعلامية، وهو إعلامي العائلة المستقبلي:

- الأوبة يا أخي أمورٌ تكشف عن مسؤولية

استغرب كثيراً حينما أسمع جذتي تتنهّد وتقول:

- رحم الله أيامنا، كانت ملائ بالبركة... ليست كهذه الأيام!

وأعجب من نظرة والدتي إلى والدي حينما تذكره بذكراته الهوائية التي كان يستخدمها للتنقّل بين البيت والمدرسة حينما كان يافعاً، وكانت هي بنت الجيران المصون، ويتحسّران معاً على تلك الأيام المباركة التي لن تعود!

ترى، لماذا يحثّون إلى أيام التعب والمشقة، وينفرون من هذه الأيام، رغم وسائل الراحة الحديثة المتوافرة الآن؟!...

لعلني لم أفهم ذلك اللغز حقاً إلا حينما هلّت يوارس الشرور التي حملتها لنا الحضارة المزعومة، متمتعة بهذا الوباء المحرّ الذي أكل الشباب والشيب، وأرعب قلوب البعيد والقريب، وغدت كلّ دول العالم المتقدمة والمتأخرة نهياً لهجومه العجيب.

لا أريد أن أحلّل سببه ومنشأه، ولا أن ألاحق تفاصيل رحلته المسجورة التي امتطى فيها أنفاس البشر ليحطّ الرجال في كلّ مكان، بل أريد أن أرصد ما فعله بنا، نحن الرابضون تراقب ما يجري بحدّر، نقوم بوقاية أنفسنا وأحبائنا ونحجر على أبداننا في بيوت من حجر... ترى، ماذا أغنتنا وسائل الراحة الحديثة المتوافرة لنا في منازلنا هنا وهناك؟!...

قد أضحك من نفسي وأنا أتساءل، فلو لا هذه الوسائل التي قرّبت البعيد وفتحت أبواب المسافات واختصرت المهمات، لكان الحجر أصعب وأشق، ولكني مع ذلك أسأل:

- من ممّا لم يصيبه الملل القاتل جرّاء هذه الوسائل؟!... من ممّا لم يحنّ إلى الزيارات والجلسات الودية مع الأهل والأصحاب؟!... بل من ممّا لم يحنّ إلى النهوض باكراً والاستعداد للمدرسة والتقاء زميلات على مقاعد الدراسة وتجاذب أطراف الحديث؟!... و...

وهي توقد الشمعة الرابعة عشر لتأسيسها

مجلة زهور الجوادين تقيم ندوة فكرية



استهل الحفل بتلاوة من الذكر الحكيم، بعدها قُرئت سورة الفاتحة المباركة ترحماً على أرواح الشهداء وتلتها أنشودة الفردوس، أعقبتها كلمة الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة ألقاها نائب أمينها العام جاء فيها: (اهتمت الشريعة الإسلامية اهتماماً كبيراً بالمرأة وبمكانتها في المجتمع، وبيّنت مقامها ودورها في التربية والتعليم ولم يغبن حقها القرآن الكريم، بل جعلها حاضرة مع الرجل، وأشار إليها في بعض آياته حينما لم يفرّق الله تعالى بين الذكر والأنثى في العمل والجزاء، فالحياة لا تستقيم إلا بتكاتف الرجل والمرأة معاً وكلاهما يكمل الآخر، كلّ في دائرة اختصاصه. ومن هذا المنطلق اهتمت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية

وبهذه المناسبة المباركة أقامت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة / قسم الشؤون الفكرية والثقافية، في رواق سيدنا عبد الله بن عبد المطلب (عليه السلام) الندوة الفكرية النسوية تحت شعار: (المرأة والجراك الإعلامي أسباب التراجع وطموحات النهوض) وتكريم الفائزات بمسابقة القصة القصيرة، بحضور نائب الأمين العام للعتبة الكاظمية المقدسة المهندس سعد محمد حسن، وعضو مجلس الإدارة والمُشرف على قسم الشؤون الفكرية والثقافية المهندس جلال علي محمد، ونخبة من الشخصيات العلمية والأكاديمية، وممثلي الأقسام الفكرية والثقافية والإعلامية في المؤسسات الحكومية.

تزامناً مع دخول عامها الرابع عشر تواصل "مجلة زهور الجوادين" شقّ طريقها نحو النجاح والإبداع الفكري والثقافي والإعلامي، بخطوات ثابتة وثقة عالية نابعة من إيمانها بأهمية الرسالة التي تحملها، وعظم المهمة التي تضطلع بها، منطلقة في مواصلة هذه المسيرة المعطاء من الفكر النّير لأهل بيت النبوة (عليه السلام) وثقافتهم الأصيلة التي جسّدت كلّ القيم الرسالية الحقّة، مستمدة طاقاتها وديمومتها من نهج الإمامين الكاظمين (عليه السلام) الواضح والداعي إلى إصلاح الأسرة المسلمة والسعي إلى نشر العلم والأخلاق والفضيلة.



التواصل الاجتماعي نسعى من خلالها إلى تدريب الأعلام المتبددة والواحدة وتنمية مهاراتها).

بعدها شهدت الندوة استعراض تقرير تلفزيوني أعدته شعبة الإعلام / وحدة قناة الجوادين حول مسيرة زهور الجوادين ومشوار مسابقة القصة القصيرة، لتبدأ بعد ذلك جلسة الندوة العلمية لمناقشة عدد من الأوراق البحثية، فكان البحث الأول بعنوان: (الإعلام النسوي في العراق ومتغير التحديات) للباحثة د. بيان العريض، وكان البحث الثاني بعنوان: (تجربة الإعلام النسوي / مجلة زهور الجوادين أنموذجاً) للباحثة منتهى محسن.

واختتمت الندوة بتكريم رئيس الجلسة والباحثين، وتكريم لجنة فحص النصوص القصصية والتي كان ضمنها الروائية والكاتبة اللبنانية رجاء محمد بيطار والتي تواصلت مع الجهة المنظمة من خلال شبكة الانترنت، وتكريم الفائزات حيث احتلت المرتبة الأولى المتسابقة أطياف رشيد مجيد عن قصتها (ملاك أسمر)، وجاءت بالمرتبة الثانية المتسابقة هبة الله محمد من جمهورية مصر العربية عن قصتها (الساقية)، أما بالمرتبة الثالثة فكانت المتسابقة هالة الجبوري عن قصتها (وجعلنا بينكم مودة ورحمة)، فضلاً عن توزيع الشهادات التقديرية لجميع المشاركات.

إن التميز في الإعلام المنصف والصادق ما هو إلا منارة للإبداع والثقافة، فالإعلاميون تقع عليهم مسؤولية الحراك الثقافي وتصحيح المسارات للانحراف وهم أداة مهمة في بناء المجتمع وتوجيه مكوناته نحو بؤصلة الحقيقة والكمال المنشود، ولا يمكن والحال هذه تجاهل دور المنظومة الإعلامية، فمن يتابع حالة الحراك الإعلامي يدرك أنه قد أصبح للمرأة جزء لا يستهان به في صياغة الخطاب الإعلامي العام، فالمرأة تمثل عنصراً شريكاً وفعالاً في المعادلة الإنسانية والحضارية، فإذا أردت أن تهدم مجتمعاً فعليك بإقصاء نسائه من الحراك التنموي العام..)

وقد هنأ السيد نائب الأمين المحترم قسم الشؤون الفكرية والثقافية وأسرة تحرير مجلة زهور الجوادين بهذه الذكرى السنوية وعقدتهم ندوة تركز على دور المرأة في الإعلام داعياً لهم بمزيد من التآلق والإبداع.. فضلاً عن تنظيمهم مسابقة القصة القصيرة الخاصة بالنساء.

تلتها كلمة قسم الشؤون الفكرية والثقافية ألقاها فضيلة الشيخ غدي الكاظمي بين خلالها قائلاً: (كانت هناك كثير من المحطات لمجلة زهور الجوادين المباركة منها إقامة الندوات والمسابقات الخاصة بالنساء، وأخيراً كانت مسابقة كتابة القصة القصيرة، حيث وصل عدد المتسابقات إلى (٩٠) مشاركة من داخل العراق وخارجه، وهذا يدل على أن الكلمة



المقدسة ضمن نشاطاتها المختلفة بالمرأة، ومنها صدور مجلة زهور الجوادين التي تعنى بشؤون المرأة والأسرة وما نحن اليوم نلتقيكم في هذه الندوة الفكرية المناسبة مرور أربعة عشر عاماً على تأسيس هذه المجلة التي أسهمت في إثراء الجوانب الإعلامية والفكرية والثقافية وبيان سمو مكانة المرأة المسلمة وحقوقها وواجباتها ودورها الكبير في بناء المجتمع.



الصادقة حينما تصدر من قلوب طاهرة تصل إلى أبعد مسار كما ورد في الحكمة: ما يخرج من القلب يدخل إلى القلب، وبهذه المناسبة أعلن من هذا المنبر الشريف عن وجود دورة تطويرية وورش عمل في مجال كتابة القصة القصيرة عبر وسائل





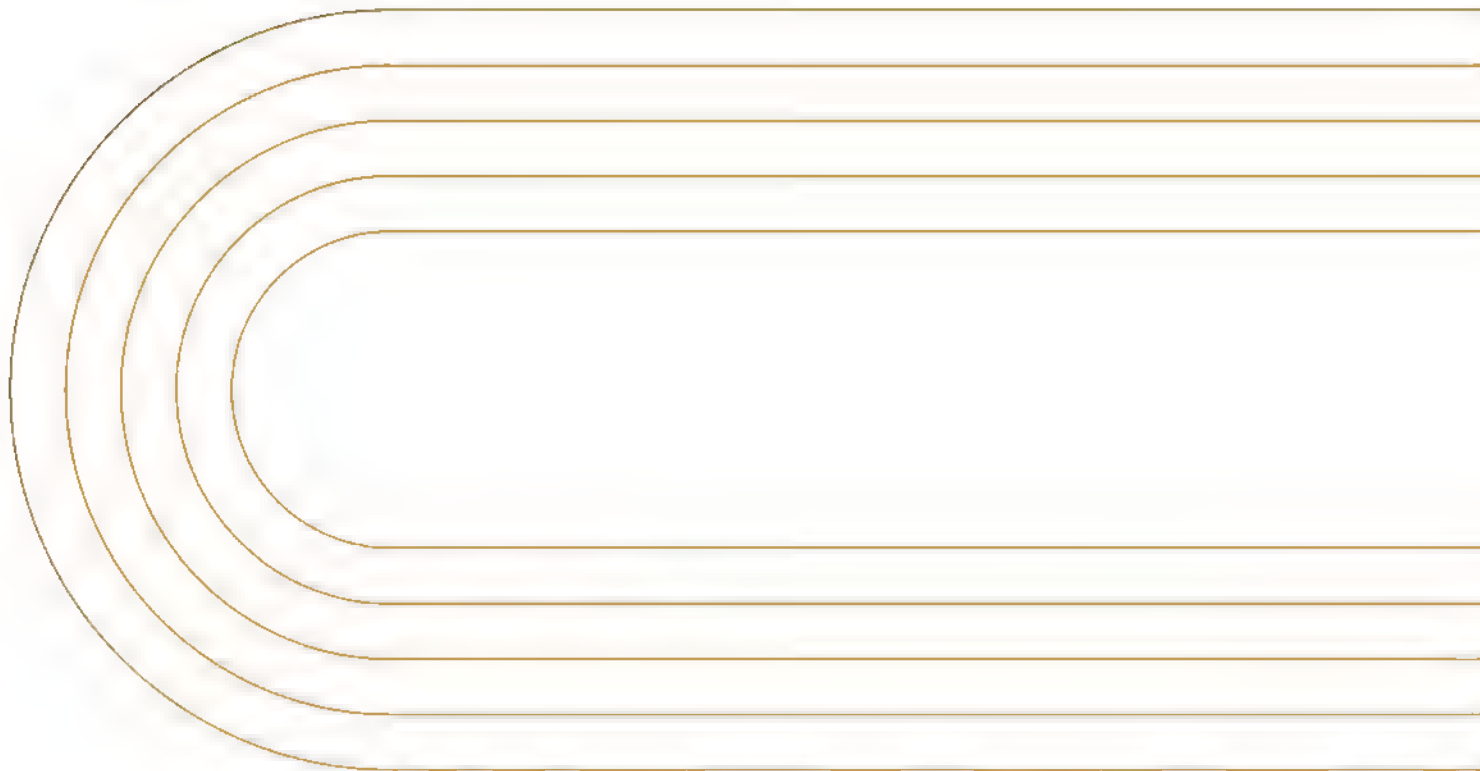
أهليان رشيد مجيد

رسم: جلال علي محمد

يمرُّ الوقتُ حاداً ليس بالإمكان أن تتلمسَ
يدي اليسرى مسافة أبعد من ساقي، حركتُ
بصعوبة أصابعي وددتُ أن أختبر مدى إصابتي
أو ما بقي سالماً من جسدي، ولكنني كنت
كمن ثبت بالأرض، قبضتُ على حفنة من
تراب للمتها بأصابعي كان التراب طرياً جداً
ودافئاً. ذراعي الأيمن تحت صدري محتضنة
البندقية التي تكاد تنفجرُ بين أضلعي بقيتُ
هكذا لوقت لم أتيين حدوده منكباً على وجهي
بالكاد أسحب أنفاسي تحت الركام والتراب،
كان الهواء الممزوج بالتراب والدم يחדش أنفي
وصولاً إلى رلتي، أشعرُ كما لو أنني مدفون فيه.
أسمعُ صفير قفصي الصدري، هل يمكنني عدّ
هذا بارقة أمل كوني أتنفس في أقل تقدير.

ملاك أسمر

القصة الفائزة بالمعزنية الأولى في مسابقة القصة القصيرة التي أقامتها
العتبة الثقافية المقدسة بمناسبة دخول مجلة زهور الجوادين عامها الرابع عشر



الأفكار في أوقات مثل هذه كثيراً ما تكون سوداوية، إذ يضعف الأمل وتتعمق الفجوة نحو الحياة وتضيق للموت حبال متينة تجر الروح والأفكار نحو المجهول. الأفكار.. الأفكار.. لماذا تسيطر على رأسي الآن؟ ربما تكون تأثيرات الفلسفة، القسم الذي أدرسه هي التي تحاول أن تحلل وتفسر ما حولي الآن.

في ساعات المعركة كان الاندفاع إلى أمام واختراق صفوف العدو لا يقف أمامه لحظة تفكير أو تأن.. ساعات من العزيمة والثبات إذ تسابقت فيها الوطنية والشهادة، الإنسانية والواجب المقدس. الأفكار حينها لا تكون أفكاراً محضة، بل تتحول إلى خارطة ترتسم فيها خطواتك وتمهد كل الدروب، الوجهات، أو أن شئت فضاءات الوصول والذي هو غاية كل حندي في صفوف الحشد الشعبي، أن تصل إلى الوجهة التي اخترت بدايتها، تحرير الأرض رأسي ثقيل تتناهبه صور اللحظات الأخيرة قبل الانفجار، ووجه السيدة الموصلية مع طفلها يطل من بين أصوات الرصاص، لا أذكر إلا إندفاعي نحوها بعد أن أشار لنا أحد الجنود الذي زحف مخفياً أن المكان مفخخ وأن السيدة محاصرة في الداخل مع أبنائها وأن أية حركة سوق تؤدي إلى هلاك الجميع.

لا أدري لم تخطر الآن في رأسي دعوات أمي ودموعها المكبوتة خلف ثباتها وشجاعتها، شجاعتها التي طالما كانت مصدر قوة لنا نحن أولادها، أذكر حمرة عينيها وهي تذبح آخر شهقة ألم على زوجها، أبي الذي فجعنا به في

واحدة من أفضع التفجيرات عنفاً وبشاعة في بغداد التي لا يكاد أن يمر عليها يوم دون تفجير انتحاري، تفجير انتحاريان استهدفا أكاديمية الشرطة راح ضحيتها في التفجير الأول ثمان وعشرين من المتطوعين الجدد وثمان وخمسون جريحاً، هب المنتسبون والضباط لإنقاذ الجرحى عندها حدث الانفجار الثاني فزاد عدد الضحايا أضعافاً بين أفراد الشرطة ومنهم أبي الضباط محمد أحمد سعيد. كان عمري حينها ثلاثة عشر عاماً ويصغرني أخي بثلاثة أعوام، وكان ذلك في يوم أحد في الثامن من آذار عام ٢٠٠٩ والثامن من آذار هو يوم ميلادي نفسه، ما أغربها من صدف.. وهل يمكن أن تعد صدفة؟ ما هي الصدفة أصلاً؟ هل هي اجتماع للمتشابه حسب؟ ماذا نسمي المتناقضات التي تجتمع معاً إذن؟ تقول أمي (لا أعرف كيف نبت في داخلي كل ذلك الصبر والثبات)، منذ ذلك اليوم صار الأسود رداء الجسد، رداء للأثونة ولدان عكفت على مضيا في دراستهما، أن يجمل مستقبلهما النجاح والتفوق، الحب والسعادة، لكنها لم تمنع حين وقفت لنا أبناها البكر معلناً رغبتني في الالتحاق في صفوف الحشد الشعبي، لم تعارض برغم خوفها من فقداي، لم تعارض رغم خوفها على مستقبل شاب في آخر سنة جامعية له في كلية الآداب ولكنني وعدتها إني سأعود.

وعدتها أنني سوف أعود.

أحسست بحركة خفيفة إلى جانبي كأنها خطوات تمشي على مهل، هل حقاً جاءوا

للبحث عني، شعرت بالدماء تتحرك في جسدي من جديد، أنا هنا هل تروني؟ أيتها الخطوات أنت قريبة جداً من يدي، أرسم بأصابعي خطوطاً على الأرض، ألا ترونها؟ لماذا لا أسمع صوت أحد؟ لماذا تبتعد الخطوات عني؟ لقد توقف صوت الخطى واختفى فجأة، الخطى مشيت بحذر وغادرت بسرعة، أتراها خطى صديقة؟

وهل يمكن أن يبحثوا عني هنا بين أكوام الركام والدمار هذه؟ ما هو الوقت الآن؟ أشعر أنني أسير هنا مقيداً بجروح عميقة وزمن متوقف عند لحظة نزفها. هل تقدمت وحدات الجيش والحشد وأصبحت أنا خلفهم؟ هل بالإمكان أن يعودوا من أجلي؟ ربما لكثرة من سقطوا في المعارك قد ينسوني. ترى هل انتهت المعارك الآن؟ كم أود لو استطعت النهوض والمضي معهم. كم مَرَّ من الوقت؟ أنا أكيد أن من مَرَّ منه لم يكن بالقليل. فقبضة التراب بين أصابعي بدأت تتيسس، بل أنها بدأت تقسو شيئاً فشيئاً، حاولت أن أحرك يدي تحت صدري فتحركت معها البندقية. لقد انسحق ذراعي تماماً. لو أنني فقط استطعت أن أتحرك، أن أرفع رأسي قليلاً أن أفتح عيني أو أن أنطق بكلمة، لا أستطيع أن أتحرك تماماً، ثمة ما يجثو فوق ي يسمرني في المكان يمتد من رأسي حتى أسفل ظهري، شيء ما أثقل من أن يكون مجرد حجارة.

هذه هي المعركة الثالثة التي أشارك فيها وأنا في صفوف الحشد الشعبي، استمرت

المعركة طوال اثنتي عشرة ساعة بدأت منذ الفجر في المدينة القديمة في الجانب الأيمن من الموصل أسقطنا صفوف تنظيم داعش الواحد تلو الآخر، قلت لصاحبي عندما أن أوان القتال أنها معركة فجر الموصل فابتسم وقال في هي تسمية شاعرية ولكنها جميلة، واندفعنا في القتال. لم يكن يقلقنا كمقاتلين في الجيش العراقي والحشد الشعبي والشرطة الاتحادية إلا أمر واحد، لقد استخدم تنظيم داعش المدنيين دروعاً بشرية، لهذا كانت المعركة صعبة جداً استلزمت مناورات وخططاً أكثر حكمة ناهيك عن العربات والبيوت المفخخة

التي خلفت تضحيات من شبابنا من كل الوحدات والصفوف، وقد رأيت كيف أنها فتكت بهم وهي تدفنهم وهم غير أبهين بللوت من أجل إنقاذ المدنيين وفتح الطريق والتقدم ما زال صوت قائد الكتبية وهو ينادي محذراً وأمرأ إياي بعدم التقدم وانتظار المجموعة، وأن المكان مخفخ يدوي في رأسي. لم أفكر في أي شيء حينها غير تحرير السيدة وطفليها منه، اندفعت بكل قوتي نحوهما ودفعتهما خارجاً وللحظة كان بيني وبين الخروج من المكان أقل من نصف متر حين علقت قدمي بأسلاك المتفجرات، صرخت بها أن أركضي وما إن أنهيت الكلمة حتى انفجر المكان وصرت تحت الركام بطرفة عين كان وجه السيدة حين التفقت نحوي وهي تبتعد مهولة وعيناها الممختتان آخر ما بقي في رأسي من صور، ويا لها من صورة أراحت فؤادي صورة ملاك أنقذ من قبضة الموت حين أعود سوف أروي لأمي عن هذه اللحظة العظيمة، سوف أقول لها كيف أنني أنا ملاكها الأسمر كما كانت تحب أن تتناديني أنقذت أناساً أبرياء وأني لم أفكر أو أفرد بل أقدمت بوعي تام بالإحساس بالمسؤولية ساحكي أمام أخي الأصغر، نعم حتى ترسم ملامح القدوة في ذاكرته، هذا الإحساس غمرني بالاسترخاء وأزاح القلق قليلاً .. لكن أسمع شيئاً ما يحدث ما هذه الأصوات... أصغي جيداً، إني أسمع أصواتاً غريبة هل هي حقيقية أم أنها خيالات تهوي لي أن أسمع ما أريد سماعه؟ كم أتمنى الآن أن أسمع أصوات رفاقي تلك الأصوات أعذب من أعذب الألعان أصواتهم التي تجرح الهواء بهديرها وعنفوانها وهم يصولون في ساحة المعركة لكن الأصوات تزداد وضوحاً أنها ليست خيالات المصاب في رأسه أشعر بحركة قريبة حركة عنيفة أشعر فيها فوق اصطدام حاد بالحجر والكونكريت أنها آلات حفر نعم أنا

الآن أميز الأصوات جيداً أنهم هنا من أجلي، ها قد أتو لنجدي أخيراً أسمع الآلات تضرب الأرض تصدع قطع الكونكريت استمرت كذلك لعدة دقائق، هل هي دقائق؟ ما هو الوقت؟ هل تبدو الأسئلة الفلسفية الآن منطقية الأفكار والأصوات تخترق صمتي وانتظاري، الأصوات تطيح بأخر وسوسات القلق والتفكير، شعرت للحظة أن نسمات باردة لامست وجهي وأن الضوء الأبيض من أشعة الشمس يسقط مباشرة على جسدي ويضمده بحنان بالغ كلمسة كانت أرجوها من حبيبة العمر ابنة العم.

إن انتشارالي من تحت الركام شعور تلون بصور كثيرة حاولت أن أملاً فجوة القلق والتفكير والانتظار بأكبر قدر من تلك الصور، أو الأمل ربما الأحلام التي تأجلت طويلاً.

سمعت خطوات قريبة هزت كل خلية في جسدي، صوت قريب، خطوات كثيرة تقترب، وثمة حركة فوقني، فوقني تماماً، حركة وأصوات، أدوات الحفر التي تضرب الأرض أشعرتني بالسكينة والطمأنينة، كنت أشعر بها جيداً تقترب أكثر فأكثر، وجهي المنغمس بالتراب والدم الذي جف تحت جلدي كأنه أخذ بالبرودة بدأت تفتح صفحة وجهي نسمات هواء باردة لم استطع أن أميز الجهة التي تأتي منها لكنها كانت باردة ورائحة وتقترب مثل يد حبيبتني. ها إن الأفكار تعود إلى رأسي من جديد أن أكثر ما يساعد حقاً في تقليص فضاء الانتظار هو الحلم، هكذا قرأت يوماً في كتاب ما، سأفكر وأحلم بأكثر الأمور قريباً إلى قلبي. أهي... لقد تمثت أهي أن تزوجني مبكراً ورفضت مطلبها متعللاً بانشغالي بالدراسة ولكن السبب الحقيقي هو انتظاري لحبيبتني أن تكمل دراستها. ولكن الآن لن أنتظر لن أؤجل هذا الموضوع أكثر. سيكون

أول ما أسعدها به حين أعود، ها أنا الآن أسمع زغاريدها وفرحتها المرتسمة مثل هلال عيد على وجهها الندي. الأصوات بدأت تقترب أكثر، يا له من حلم جميل ووسيلة سريعة للقضاء على هذه اللحظات الفاصلة بيني وبين ضوء النهار. أسمع الأصوات تقترب والزغاريد في رأسي تصدح وها أنا الآن ألبس بدلة زفاني وأقف قبالة المرأة، بدلة سوداء وقميصاً أبيض وربطة عنق سوداء. أما تسريحة شعري سوف لن أتنازل عن لمسات صديقي الذي امتهن الحلاقة بدل أن يكون محاسباً نابغاً في شركة أو وظيفة حكومية بعد تخرجه من كلية الإدارة.. الأصوات تقترب وأنا أعيش لحظة فريدة من الحلم والحياة معاً أشعر الآن أن الأصوات قد تحولت إلى سواعد تنتشلني من تحت أكوام التراب والركام بينما أنا أنزل من السلم بأبهى حلة تنتظرني أهي لتقبل وجنتي، أه.. إنها وجوه الأحبة المتهوجة بالفرح، أه ما أجمل حرارة أحضانكم ودفئها بينما كانت السواعد تنفض عني التراب وتمسح عن وجهي وجسدي الدماء، أجدني في ذات اللحظة أضع يدي بين الشيخ الذي سيعقد قراني واليد الأخرى تمسح عن عيني وجيبي الألم وتمعنني بالطمأنينة، أردد سورة الفاتحة من بعد الشيخ لكن صدى غريباً لها بدأ يدوي في أذني أصمت ثم أعيد قراءة الفاتحة والصدى يصبح أقوى أصمت وأعيد قراءة الفاتحة والصدى يصبح أقوى ثم أقوى حتى أن صوتي اختفى بينما الصدى ظل يردد السورة مثل موجات من حولي أمسكت بالقلم حتى أخط اسمي على ورقة الفرحة، ورقة حياتي الجديدة فكان صوت ما ظننته في البدء صوتي، يردد اسمي الكامل علي محمد أحمد مسبق بكلمة الشهيد.

ادب التعامل مع النساء

د. عديجة حسن علي القصير

الكرامة، أن الزوجة تكون أماناً للزوج، مثل أمان السكن. كما يوضح الله جل وعلا للمودة، والحب، والرحمة، التي ألقاها في قلوبهما، وفي الوقت نفسه فقد حذر الإسلام للمرأة من اللين في التعامل مع الآخرين لأن هذا الأمر قد يعود بتبعات سيئة عليها ويوقعها في المحارم. قال تعالى: (يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَحْضِغْنَ بِالْقَوْلِ فَتُطَمَعِ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا) أي لا تُلنَّ بالقول عند مخاطبة الرجال والنهي عن الخضوع بالقول إشارة إلى التحذير مما هو زائد على المعتاد في كلام.

الانطلاقة فقد كرمها القرآن الكريم وجعلها لله في مستوى الرجل في الحضوة الإنسانية الرفيعة، حينما كانت في كل الأوساط المتحضرة والجاهلة مهانةً وضعيفةً القدر، لكن القرآن حفظ لها حقوقها بما فيها أسلوب التعامل معها حيث فرض مجموعة من القواعد عند التعامل مع النساء لحفظ حقوقها وعدم التجاوز عليها وها هو رسولنا الكريم محمد ﷺ يقدم لنا أروع الصور في كيفية التعامل مع النساء واحترام حقوقهن، فقد أوصى بهن خيراً في نصوص كثيرة: منها قوله: (اللهم إني أخرج حق الضعيفين اليتيم والمرأة)^(١). وجاء في قوله تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْلَمُونَ).

وهنا بيان لمكانة الزوجة في الإسلام، فقد خلقها الله من نفس الرجل، وبين الله عز وجل في الآية

١- بشار الأتوار، للجلسي، ج ٦١، ص ٣٧٢.

انطلقت أهمية المرأة في القرآن الكريم من مبدأ للمشاركة حيث إنَّ للمرأة والرجل ينحدرا من أصل واحد، وحقيقة واحدة، وهي حقيقة الإنسانية، قال تعالى مشيراً إلى هذه الحقيقة: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا) وهذه الرؤية قد حققت انطلاقة كبيرة في النظرة النوعية للمرأة على المستويات المختلفة القيمية والحقوقية وحتى الفكرية. فالمرأة وفق للنظور الخلقي هي إنسان شأنها شأن الرجل، خلقت من نفس واحدة، والمرأة هي جزء لا يتجزأ من هذا النوع، قال تعالى: (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا). ومن هذه





من يخسر المرأة يدفع باهظاً

عالم عزيز الانباري

رسول الله من أحق الناس بحسن الصحبة؟ قال: أمك، ثم أمك، ثم أبوك^(١)، كما كان تعامله مع المرأة كونها زوجة على أفضل ما يكون، فهي كما يصفها ﷺ (ريحانة وليست قهرمانة)، مخلصاً وفيها لها في حياتها وحتى بعد مماتها، محسناً عادلاً مع كل زوجها، بل وصابراً على ما يبدر من بعضهن، فيما يؤذيه إلى الحد الذي ينزل قوله تعالى بتعذيب الثنتين منهن على ذلك بقوله تعالى: (إِنْ تَكُونَا إِلَى اللَّهِ فَتْنًا صَغَتْ قُلُوبُكُمَا وَإِنْ تَظَاهَرَا عَلَيْهِ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ مَوْلَاهُ وَجِبْرِيلُ وَصَالِحُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمَلَائِكَةُ بَعْدَ ذَلِكَ ظَهِيرٌ)^(٢).

مودة المصائب وقيل بدورها فاضلة

لقد كان تعامله مع بضعته فاضلة الزهراء ع، يمثل أبهى صور الأيومة من المحبة والرعاية والتبجيل، فطالما شوهد وهو يقبل يديها ع ويقف في استقبالها على قدميه وهو سيد الأنبياء والرسل. ورغم أن للزهراء ع ما لها من الشأن العظيم، إلا أن هذا التعامل كان يشكل تحدياً لعادات عرب الجزيرة وتقاليدهم الذين بلغت بهم الوحشية إلى وأد بناتهم دون رحمة أو شفقة.

٢- شرح أصول الكافي، مؤلف محمد صالح المنجد، ج ٩، ص ٢٥.

٤- سورة الترحيم، آية ٤.

أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ^(٣). ومن جانب آخر يكون في قسوة التعامل مع المرأة جنوح واستبداد مخالف لما دعا إليه الإسلام من واجبات لفرق بها، كونها إنسانة لها ما لها من الحقوق وعليها ما عليها من الواجبات.

السلام والاحترام على البداوة والوحشية

لقد كانت المرأة في المجتمع الجاهلي رهينة قسوة الرجل واستبداده، فلم تكن إلا كسقط المتاع لا قيمة لها، مسلوية الإرادة، وهذا الوضع المرير الذي فرضته حياة البداوة على المرأة كان يحتاج إلى إرادة غير مسبوقة لإحداث تغيير جذري على حياتها، ولم يتسن ذلك إلا من خلال الخلق النبوي الرفيع لسيد البشر محمد ﷺ، الذي أحدث انقلاباً في طبيعة هذا التعامل مجسداً في ذلك تعاليم الإسلام، ومتحدياً بمنتهى الشجاعة كل مظاهر البداوة لعرب الجاهلية.

التي تفضل الله من بعض زوجاته

لقد أفرغ النبي ﷺ من بريق خلقه السامي ليعطي للمرأة حقها باعتبارها إنسانة تمثل نصف المجتمع، فهي الأم والأخت والبنات والزوجة ورفيقة النرب والحياة والمصير للشارك، (قال رجل: يا

إن خسارة المرأة هو مما لا يعوض، ونحن بأمرس الحاجة لأن نرتقي في الحفاظ عليها إلى مستوى الثقافة المجتمعية التي لا يجوز الحياء عندها إلا بقبر ما يبيحه الشرع عند النشوز.

إن واجب دفاع الرجل عن المرأة التي تمثل نصف المجتمع لا يمثل إلا دفاع الرجل عن نفسه، فليست المرأة إلا نفس الرجل (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا)^(٤). هذا من جانب ومن جانب آخر يمثل هذا الدفاع ضرورة والحفاظ على الأخلاق والخيل، فهو ليس مجرد الشهور بحالة من الانتباه المؤقت لممارسات لا أخلاقية ترتكب بحقها، وإنما هو مطلب رباني أقره لها الإسلام.

السلام والاحترام على البداوة والوحشية

هناك حاجة إلى اتخاذ التوازن والوسطية في طبيعة تعامل الرجل مع المرأة، فالاحتجار لثبته رغباتها الجامحة قد يؤدي بها إلى الانفلات والتمرد، وتجاوز الخطوط الحمراء في مدى أحقيتها واستحقاقاتها الأسرية والزوجية، يخل من قيمومة الرجل التي أمر الله تعالى بها (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِأَنَّ

١- سورة النساء، آية ١.

٢- سورة النساء، آية ٢٤.

[illegible]

مجلس الشورى

إن امتحان المرأة يؤدي إلى خسران الكثير من طاقاتها الكامنة، وخلق جو سلبي بين الزوجين، فهناك الكثير من الزوجات ممن يمكنهن قدرات عالية من الذكاء، وقد تتفوق في ذلك على الزوج، وتعاونها مع الرجل من خلال كسبه لودها بالاحترام المتبادل والمحبة، يضاعف له قدراته العقلية وطريقته في التفكير بشكل أفضل لمواجهة أقسى الظروف، والخروج منها بنجاح، واجتياحها اجتياح الفاتح المنتصر، وكما يقال في المثل (وراء كل رجل عظيم امرأة عظيمة).

توضیحات: این سند به صورت رسمی صادر شده است.

مما هو شائع أن المرأة تمتاز بالضعف قياساً لما يتمتع به الرجل من قدرات بدنية وعضلية، غير أن هذا الضعف والنعموة في الحقيقة هما مما يكسبها القوة والقدرة على استمالة الرجل، وكلما كانت المرأة أكثر نعومة وإضافة مع زوجها كانت أكثر قدرة على كسب وده، والمعروف عبر التاريخ كيف أن المرأة كان لها دور في تغيير مجريات الكثير من الأحداث ورسم السياسات، وذلك من خلال استحوادها على مشاعر الرجل وقدرتها اللامتناهية في التأثير عليه، فالمرأة ليست بالضعف الذي يعتقد بعض الرجال ولا بالسهولة التي يتخلونها.

الشيخ العلامة محمد بن عبد الله بن محمد بن عبد الله

قد يكون لدى المرأة من الصبر ما لا يمتلكه أعتى الرجال، وعندها من القدرة على التحمل والأناة ما لا يطبقه الرجل في طبيعته وتكوينه، فالحو والأمومة والعاطفة الجياشة التي جبلت عليها للذة تسببها من الضائقات الهائلة على التحمل والصبر، خصوصاً في النهوض بكيان الأسرة الذي تمثل المرأة عموده، والفراغ الذي تنركه الأم أو الزوجة في الأسرة لا يملأه الرجل مهما كانت قدراته.

فصل في معرفة ما ينبغي أن يكون عليه

لم يقتصر امتحان المرأة لدى الغرب والأمم الكافرة على المتاجرة بمفاتها واستخدامها في الترويج للمنتجات التجارية، بل تعدى ذلك إلى شيوخ مظاهر العنف والإضطهاد لها، تؤكد ذلك تقارير منظمات أممية تطالب بحماية المرأة، فامتهانها أصبح مألوفاً إلى الحد الذي تتعالى فيه صيحاتها مطالبة بحقوقها وصون كرامتها في بلدان تدعي التقديرية والتمدن! وعليه فإن امتحان الرجل للمرأة للمرأة يعد تقليداً ومحاكاة للحضارات الغربية ولأصحاب الديانات المنحرفة.

تعداد افراد موافق نظر: ۳۳ نفر

إِنْ مِنْ أَخْطَرٍ مَا يَلْحَقُ بِهِ اضْطهاد المرأة هو الوصول بها إلى حد الجنون والقيام بالانتحار كاقصى حالات التعبير عن الرأى، وانتحار المرأة يعني فتح النار على الرجل والمجتمع أيضاً في أن واحد، والوصول إلى آثار اجتماعية وخيمة، وخلق جو من الذعر والفوضى في المجتمع، فضلاً عن تعرض الأبناء إلى اليتيم والتشرّد. **إِنْ لِلرَّأَةِ الَّتِي تَجْنِي عَلَى نَفْسِهَا بِاخْتِيَارٍ هَكَذَا نَوْعٌ مِنَ النَّهَائَةِ.** فإنها بالطبع إن تنجو من عقاب الله الذي يست من رحمته (إِنَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ) ^(٥)، والتجأت إلى قتل النفس التي حرم الله قتلها إلا بالحق (وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ) ^(٦)، إلا أن الرجل الذي أوصلها إلى هذا الحد من اليأس والجنون هو أيضاً لن ينجو من غضب الله الذي أمره بمراعاة حرارة عواطفها.

• سورة يوسف الآية ٨٧

٦- سورة الإسراء، الآية ٣٢.

المداخل السهلة لكسب الآخرين

مثنوي محسن

الإمام علي عليه السلام لابنه الحسن عليه السلام: (يَا بُنَيَّ اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ غَيْرِكَ فَأَخْبِثْ لِغَيْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَأَخْرِهْ لَهُ مَا تَكْرَهُ لَهَا) (١).

١- شرح نهج البلاغة، ابن أبي الحديد ج ١، ص ٤٨

وهذا نسال كيف لنا أن نلوم الناس على أخطاء يمكن أن نلح فيها فيما بعد، فكثير من الانتقادات التي توجهها للغير قد نلح نحن فيها بفارق الزمن، قال الإمام علي عليه السلام: (الجل عذر أخيك، وإن لم يكن له عذر فالتمس له عذراً) (٢).

ومما يجدر الإشارة إليه أننا نرى أخطاءنا صغيرة وتجدر لها أذاراً، أما أخطاء الآخرين نراها كبيرة لا تفتقر، وفي مقطع من وصية

١- بحار الأنوار، المجلسي، ج ١٦، ص ٦٩٥.

هل تريد أن تكون علاقاتك بالآخرين جيدة؟

وهل تريد التعرف على المداخل السهلة لكسب العقول والقلوب؟

وأن تعرفي أهم مهارات التحدث والإقناع؟

لا بد أن تعرفي ابتداءً أن العلاقات الجيدة تنشأ من معايير مهمة منها التعاون والتفاهم والتسامح والانسجام، حيث تعد من أهم عوامل ازدهار العلاقات الجيدة مع الآخرين،

ومن أجل تحقيق ذلك لا بد من طرح هذا السؤال: ترى... ماذا تريد من الآخرين؟

بالتأكيد سيكون جوابك شيفاً من المعاني التالية:

_ أن يعاملوك باحترام وأن يشعروا بأهميتك.

_ أن يفهموا وجهة نظرك.

_ أن يراعوا مصالحك ورغباتك.

وهذا الجواب يمهد لنا التعرف إلى المداخل

السهلة لكسب العقول والقلوب.

ليكن الشعار والأسلوب في الحياة حتى مع من تختلف معهم في الآراء ولا نتفق معهم في المعتقدات. لذا احرصي على قول رأيك مع احترام الآخر، واتركي انطباعاً طيباً عندك فإن المرء لا يُعرف عند نقاط التشابه والاتفاق وإنما يتكشف جلياً عند مواقف الاختلاف والتباين في الأفكار.

الاعتناء بالذات

قد تختفي الدوافع النبيلة تحت أنقاض الطمع والمصالح لكنها لا تنعدم، لذا عليك شحذ الهمم ومخاطبة الجوانب الإنسانية في الشخص وسوف يفاجئك بأكثر مما تتوقع.

الاعتناء بالآخر

مما لا شك فيه إن أحب الأسماء للمرء هو اسمه لذا عندما تلتقي بأناس جُرد نانيهم بأسمائهم وكرري استخدامك لأسمائهم أثناء الحديث، وانتظري كيف سيعاملك الشخص الآخر بمنتهى المودة والاهتمام.

الاعتناء بالبيئة

تبقى الإبتسامة علامة صامتة يفهم منها الآخرون أنك تحبينهم وتحترمهم، ولا تنسي أن الإبتسامة جميلة حين تفرحين لكنها أجمل حين تحزنين، كما إنها جميلة حين تريحين لكنها أجمل حين تخسرين.

هكذا مشيتا نحو بناء أمثل لعلاقات جيدة مع الآخرين ونختم بحديث النبي الأكرم (عليه السلام): (أمرني ربي بمداواة الناس، كما أمرني بأداء الفرائض)^(١).

١- الكليني، محفّز الكافي، ج ٢، ص ١١٧.

الاعتناء بالبيئة

من البديهي أن هناك دائماً نقاطاً يتفق عليها الجميع، فحاولي أن تتطلقي منها ولا تركزي على نقاط الاختلاف لتكسبي محبة الآخرين واحترامهم وتؤثري في قلوبهم.

الاعتناء بالبيئة

من المسلم به أيضاً أنه مهما كان الشخص سيئاً لا بد من وجود خصلة تستحق الإعجاب والثناء، ركزي عليها وكوني فطنة في إسماعها للآخر بما يجعل استمالته إليك حتمية،

فإن لا بد عند الشخص الآخر جانباً إيجابياً فكن مصراً في الثناء والشكر، وافعلي ذلك بصدق وبنقاء حتى لا يتحول الأمر إلى نفاق أو رياء لا سمح الله.

ففي ركن التسامح مع الآخرين أيضاً اجعلي تصحيح الخطأ سهلاً وجدي الثقة بالمخطئ، فليس من أخلاق المؤمن التجاني فتام مع المخطئ وعدم إعطائه الفرصة المناسبة لتصحيح تصرفه فإن في ذلك إجحافاً لا يرضيه الله تعالى.

الاعتناء بالبيئة

كل شخص يعتقد دائماً أنه على حق وأن آراءه منطقية ويدافع عنها بكل ما أوتي من قوة وحجة، وحتى لو تأكدت أن الآخر على خطأ حاولي أن تفهمي وجهة نظره ولا تقابليه بالاستخفاف أو السخرية لأن ذلك يدفع إلى المقاومة والمواجهة.



خطوات على طريق السعادة الزوجية

● دخولة القزويني / الكويت

❖ إذا كان هناك سوء تفاهم أو خلاف يجب أن يتحمل طرفا الزواج المسؤولية ويعترفوا صراحة أحدهما للآخر أنه مخطئ ويعتقدون عناد أو مكابرة.

❖ تخصيص يوم في الأسبوع لنزهة خاصة بين الزوجين لوحدهما دون الأولاد كالتوجه إلى المطعم لتناول وجبة طعام، أو ممارسة المشي في الطبيعة، أو الجلوس في متنزه عائلي وقضاء النهار معاً، على أن يكون مدار الحديث حول الأمور الإيجابية بينهما لأن كل طرف يحب أن يرى الإعجاب في عين الطرف الآخر، فإذا مدح الزوج زوجته ومدحت الزوجة زوجها فإن ذلك ينمي الحب والرضى بينهما.

❖ في حال وجود مشكلة كبيرة بين الزوجين الأفضل اللجوء إلى أهل الزوجين، أو اللجوء إلى استشاري يتحدث إليهما معاً ويزيل الخلاف.

❖ استعمال الخطاب العاطفي في محادثة شريك الحياة واستنهاض العاطفة بعد خمودها لفترة طويلة، بمعنى أن يُعبر

شريك الحياة عن حبه وسروره بوجود شريكه الآخر ويبدأ بكلامه الطيب.

❖ برمجة يومياتك بشكل يتناغم وينسجم مع شريك الحياة لتبين له اهتمامك وعنايتك به، فكثر من الأزواج تتفاوت يومياتهم فلا يجلس بعضهم إلى بعض إلا قليلاً، لكن هنا خطأ كبير.

❖ الاتفاق معاً على توزيع مسؤوليات البيت بشكل ودي بحيث لا يكون الضغط على واحد دون الآخر، وتكون النية حسنة في التعامل بحيث يشعر كل طرف أنه سعيد في خدمة عائلته ولا يشتكي من ثقل المسؤوليات وعيبتها.

❖ إحياء عنصر المفاجآت بين الزوجين: جميل أن يفاجئ الزوج زوجته بسفرة في وقت هو يشعر بها متعبة وضجرة فإن السفر قرار سيسعدها حتماً، والزوجة التي تفاجئ زوجها بهدية تليق حاجة من احتياجاته كتلفون جديد بدل تلفونه القديم.

❖ المرح: المرأة

المبتسمة والضحوكة والتي لا تقف على الهموم والمشاكل وتحولها إلى دراما وأحزان، بل تستخف بالمشاكل وتضحك من كل قلبها وتجتاز العقبات التي تقف بينها وبين سعادتها بكل إرادة وفقة، هذه المرأة يكون بيتها مفعماً بالطاقة الإيجابية.

❖ الصبر: المرأة الصبورة التي تتحمل مشاكل الحياة وتلجأ إلى الله بالدعاء والتوسل، وتستمد من إيمانها طاقة روحية وثبات على بعض الأزمات التي يمر فيها الزوج، هذه المرأة لن تتحطم ولن تنكسر أو تنهزم؛ لأنها مؤمنة تتمتع بروحانية عالية وتعتبر معاناتها ابتلاءات عليها الأجر، وإن البلاء بعد فترة سينكشف وتثق بوعد الله سبحانه حينما يقول في كتابه الكريم: (وبشر الصابرين).

❖ العاطفة: المرأة العاطفية والمقودة لزوجها يحبها الزوج وقد مدح الرسول ﷺ هذه المرأة بقوله: (تزوجوا الودود الولود)، هذه المرأة مشعة بالعاطفة والحنان والدفء، تكون كلماتها كلها حب، تصرفاتها تترجم إلى لطف ملموس، هكذا تستطيع أن تكسب حب زوجها وأولادها ترى الزوج والأولاد لا يفارقونها أبداً لأنهم سعداء بهذه المشاعر الجياشة التي تفيض عليهم.

❖ التزيّن: تزين المرأة لزوجها من الأمور الحسنة والجيدة، لذا من الأجدي أن تعتني المرأة بنفسها وتهتم بزينتها وترجها وثيابها وتحافظ على رشاقتها وأناقتها، لأن تلك الأمور تظهر أنوثتها ورفقتها.

صفات في المرأة
تسعد الزوج

أولادنا واللعاب

زينب العارضي / النجف الاشرف

إن فسطا المجال لهذه الألعاب بالدخول إلى عالم أولادنا سيحرمهم ويحرمننا من آثار اللعب الذي يبينهم، ويسهم في تكوين شخصياتهم؛ فالبرامج الفضائية والألعاب الإلكترونية سرقت ذلك منهم وجعلتهم لا يباحون عالمها، فباتوا أسارى النشاطات السحرية التي تغذيتهم بالافتكار والرؤى غير السوية، وتبعدهم من خلال رسائلها المدمرة عن عالمهم الجميل الذي يعج بالبراءة والشفافية، ويتلون بالأنوار المشرقة الزاهية.

وحيال هذا الموضوع المؤلم لا ينبغي أن نسكت ونستسلم، بل يتوجب على كل أب وأم، أن ينهضوا بدورهم ويقوموا يواجههم التربوي تجاه أولادهم، بعد إدراكهم:

• أن التربية لا تقتصر على إطعام الطفل وكسوته، وإنما تشمل بناءه والسعي لسعادته في دنياه وآخرته، والجدية الطيبة تضمن بإذن الله تعالى نهاية طيبة مباركة.

• ضرورة الحرص على سلامة ونقاء عالم الأطفال وانتقاء ما يشاهدون، والحرص على معرفة أي نوع من الرسائل يتلقون.

• توفير البدائل النافعة التي تجعلهم يستمتعون بأوقاتهم، ومن أهمها لعب أيادهم معهم، فاللعب يمكن استثماره لتعليمهم، وتمثيل كل الرسائل الإيجابية إليهم، وذرع القيم والمبادئ والأخلاق في حنايا صيورهم منذ نعومة أظفارهم، فضلاً عن إحكام العلاقة وتمتينها بيننا وبينهم مما ينعكس أثره مستقبلاً في حياتهم.

ومما يزيد الأمر سوءاً أن أغلب هذه الألعاب الإلكترونية تربي على العنف والوحشية، بل وتجعل اجتياز المراحل مرهوناً بسفك الدماء وتدمير الممتلكات والقتل وفلسب وغيرها من التصرفات اللاأخلاقية، التي تدمر الشخصية وتخلق جيلاً ممسوخ الانتماء والهوية، يرى أن وصوله إلى القمة بالقوة دون اكتراث للمبادئ والقيم، وتذكره لما تمليه طبيعة الفرد السوي قبل الفرد المسلم!!

يملأون البيت بضحكاتهم وهم يلعبون، يمرحون ويختفون فيعلمون، وتتلأأ دموعهم في عيونهم عند زلهم من بعضهم كأنها حبات جمان، فيهرعون إلى أحضان الأمهات لتفريخ من كآبهم عند احتضانهم يذبيح المحبة والصنان. إنهم تحفة المنان (الأطفال) فهنيئاً لمن رباهم على الخير والإحسان وجعل منهم مشاريع نعام يستحق من خلالها الفوز بالجنة والرضوان.

بعد اللعب أمراً مهماً بالنسبة لأولادنا في بداية طفولتهم، فقلوبهم بصفته نشاطاً حراً للطفل له أهمية كبيرة في إعداده للمستقبل، فمن خلاله يتعلم مهارات جديدة وينفس عن طاقته، ويظهر قدرته بين أقرانه.

يتعرف من خلاله على الأصحاب، ويتعلم الأخذ والعطاء، ويتحرك بشغف نحو البحث والتحري والاستقصاء، ويدرك فلسفة الربط بين الأشياء، كما سيتكّن أهمية المشاركة والتعاون والتنسيق بين أعضاء الفريق، ويعلم من خلال مواجهته للتحديات والصعوبات أن للنجاح والوصول إلى الغاية ألف طريق وطريق، مما يساعد في بلورة شخصيته ولزيادة معلوماته ونماء خبرته.

ومن هنا حث الإسلام على ملاعبة الأطفال وشجع على تعليمهم بعض الألعاب النافعة كالسباحة والرمية وغيرها.

ولكن المؤسف اليوم وبسبب وفرة القنوات الفضائية وتزايد وسائل الترفيه الإلكترونية، باتت حركة الأطفال قليلة وانحصرت ألعابهم التي تقتضي تحركهم ومرحهم وتشغيل أذهانهم!



احتياج الطفل للأمن النفسي

د. وهاء كاشف جبار / السماوة

بداية لا بد أن نشير إلى أنَّ احتياجات الطفل النفسية ليست فطرية ولا غرائزية ولا موروثية، كما هي الاحتياجات الجسمية، وهذه الاحتياجات النفسية تظهر أثناء تعامل الطفل مع أفراد أسرته كذلك أثناء تعامله مع بيئته ومجتمعه.

فالحاجة إلى الأمن النفسي تعني احتياج الطفل إليها من الأم والأب ثم اخوانه وأقربائه ثم أصدقائه. وحاجات الطفل للأمن النفسي مرتبطة بتطوره العقلي؛ بمعنى أن هناك علاقة متبادلة بين الأمن النفسي وارتفاع مستوى الذكاء عند الطفل. إضافة إلى ذلك كلما ارتفع ذكاء الطفل وعيه بالأخطار المحيطة به. ووجود هذه الحاجة عند الطفل وتلبية من قبل الأم أو الأب يسهم في نموه وتقدمه في المراحل الأخرى وذكائه أيضاً؛ لذلك نلاحظ خوف الطفل وقلقه وعدم استقراره عندما تودعه أمه وهو في عمر السنتين أو أقل أو أكثر قليلاً عند أحد أفراد أسرته فيفتقد أمه عند غيابها إذا لم يكن أحد من أفراد الأسرة يسد حاجة الأمن النفسي له مكان أمه. الأمر الذي يجعله يمارس سلوكيات عدوانية وتكون أحياناً مع أقرب الناس إليه وهي أمه، فنلاحظه أحياناً يضربها ويكي مع ذلك بكاء العاتب عليها لأنها تركته وغادرت ولم تأخذه معها، هنا لا بد أن نتنبه الأم إلى هذه النقطة عندما تغادر البيت مثلاً للتسوق أو العمل أو غيره فلا بد أن يكون بديلاً لشخص له نفس المكانة النفسية عند الطفل أو أقل منها قليلاً مثل الأب أو الجدة.

الطفل

والحركات الثورية

سوسن بداح خيامي / لبنان

بات مألوفا مشهد الحركات الثورية والوقفات الاحتجاجية التي يشهدها عدد من بلداننا العربية لأسباب عدة كالفساد والحروب والويلات وغيرها. لكن أين الطفل من هذه الحركات التي يشاهدها بمظاهرها السلمية تارة والتخريبية تارة أخرى وربما يشارك بها مع أفراد عائلته أو يراها عبر التلفاز أو يسمع بها؟ وهل يعني معناها؟ هنا يكمن واجب الكادر التعليمي التربوي في توجيه الأطفال حول معنى هذه المظاهر وعلاقتها بالانتماء الوطني، وفي عصر تحرر الشعوب وتغيير الأنظمة الاستبدادية والقومية السائدة. إن مرحلة التعليم المدرسي هي الأكثر تأثيراً بعد الأسرة في مستقبل الطفل، ولأن مرحلة الطفولة ليست نقبضاً للنضج وللرشد، لأنها مرحلة تكوين وإعداد وفيها تتشكل اهتمامات الشخصية من خلال التوجيه لمجالات الحياة كافة كما تؤثر في غرس القيم وتعزيز كينونته، وأهم هذه القيم المواطنة وتعريفه حقوقه وواجباته اتجاه وطنه ومجتمعه، لهذا كله وجب فتح حلقات حوارية مع الطلاب حول المظاهرات والوقفات المطالبة وتعريفه قوانين التظاهر والتعبير عن الرأي بطرقه السلمية والحضارية وتشجيعهم على التعبير وإعطاء رأيهم حول ما يجري مع التركيز على أهمية المظاهرات والثورات بالنسبة للوطن والأمة وتحصيل الحقوق ورفض الإساءة والتعدي على حدوده الجغرافية، ومن ناحية أخرى توعية الطفل على تقبل الآخر المختلف عنا دينياً أو مذهبياً مثلاً لأنه شريك له بالوطن ولديه الحقوق والواجبات نفسها وأن له ما لنا وعليه ما علينا وكلنا معنيون بالحفاظ على البلد.



على أحسنه

ولام فاسم العيادي / النجف الأشرف

المزعجة - من وجهة نظرها - معها، وسرعان ما فتحت ملفاً آخر مطزناً بأبهى المواقف وأجمل الصور وأعذب الأموال وأروع الكلمات!!

نعم، حياة كل منا كتاب مليء بالمواقف والمشاهد، ولكفنا نحن من نخطها غالباً؛ لأننا نملك أدوات الربط بينها، فما من موقف في حياتنا إلا وقد اخترنا له أداة الربط التي أدت بنا إلى الموقف الذي يليه، إلا ما ندر.

ومن هنا كانت أدوات الربط تلك غاية في الأهمية، فرب أدية بلغتنا السعادة والمنى، ورب أدية أورتتنا الندم والأسى، وأقمنا بأدوات الربط تلك الأحكام التي نصدرها على الأشخاص في موقف ما، فتقودنا إلى الموقف الذي يليه، وهكذا تتسلسل تراتبية المواقف كتسلسل حلقات السلسلة، لتتبع لنا إما قلاية من أبهى وأرقى ما نتقلده ونعزى به، أو سلسلة قبيحة من أقسى وأشد ما يتقيدنا فلا يكون همنا إلا التخلص منه!

وهذه الأحكام لا تحضر إلى أذهاننا اعتباطاً، وإن كان حضورها بأسرع من ضوء البرق في كثير من الأحيان، إنما تكون مبنية على قواعد مسبقة تعيش في العقل الباطن وتتمو بالتكرار حتى تصبح قواعد يلتزم الإنسان بها أيما التزام، وتقوده من دون أن يشعر!

كطفلة، يحضر لها ما تريد من حلوى وألعاب من أجل إسكاتها ليس إلا.

- وهل اتصلت به؟

فالفأنت عذره معه يا حبيبتي..

- اتصلت مراراً! كان يتوقع ذلك مني فأغلق هاتفه عن قصد.

- حبيبتي لا تكوني قاسية في الحكم عليه إلى هذا الحد، سيجعل قريباً إن شاء الله تعالى..

- عزيزتي أي قسوة؟! من ليثيمة الأبوين أن يشاركها فرحة تخرجها سوى أضيها؟!

وكما ترى قد حل الغروب، وشارف الحفل على الانتهاء ولم يحضر حتى الآن!

وما إن أقبلت على الطاولة لتلتقط مديلاً تجفف به دموعها حتى التقطت أذناها صوت رنين الهاتف من بين أصوات الحفل الصاخبة، أجايت وإذا بدموعها تتساقط في الجريان على خديها!!

- رنا ما الخبر؟ مديني ما بك؟

أجابتها بصوت تعلته صرخة البكاء:

- مها، أضي قد حدث معه حادث..

وإذا بمشاعرها تتغير إلى حد النقيض؛ إذ أغلقت فكرة فقدانها لأضيها ملف مواقفه

في قاعة أجدت لإحتفال بهيج بمناسبة تخرج دفعتها في الجامعة، قف بكل سرور بين زميلاتهن، وقد وضعت قبعة التخرج على رأسها بامتنان كبير لأضيها الذي أحضر لها زي التخرج، وهي تنتظر قدومه بشوق وفخر عظيم؛ ليحضر الحفل كما وعدنا..

بدأ الحفل وتوالت الفقرات، وعيناها معلقتان على باب القاعة، تأخر كثيراً، تحاول الاتصال به ولكن دون جدوى؛ فالحهاز مطلق! وضعت الجهاز جانباً، وقد استسلمت لفكرة صغيرة تبادت جيباً من المواقف التي أمضتها مع أضيها، وآخر أقواله، ورثتها في ذهنها كترتيب الماهر طلع الأمسية مقدمة صورة مشوهة؛ ذلك الإيب القاسي الذي طالما أخلف وعده ونكث عهوده ووضعها في مواقف صريحة شتى..

لنهمكت في مراسم الحفل، ولكن بروح مثقلة بالحزن، ومشاعر مبعطة نزعمت فرحتها، بل أبدلته دماً يترقرق في عينيها، ما إن سألتها إحدى رفيقاتها عنه حتى تساقط معلقاً بلوغها قمة الحزن، إذ أجابتها:

- أضي؟!

لم يف بوعده مجدداً! فهو ما زال يعاملني

ولعل الأسلى الرئيس الذي تجتلى عليه الكثير من الأحكام فيما يخص العلاقة بالأخر هو حسن الظن أو سوءه..

تبقى حال إحسان الظن به، ثبات الذاكرة إلى استدعاء كل مواقف الجميلة، فتعمم الحكم، وتُشيع في القلب مشاعر إيجابية تجاهه، مما تُعزز حسن الظن به، فيحصل على أفضل محمل في الموقف الذي اتخذ، ويأتي الحكم به رقيقاً، ومن ثم يقودنا ذلك الحكم إلى موقف ما ربما يكون على نقى الحكم عليه في حال إساءة الظن به، حيث ثبات الذاكرة إلى استدعاء كل مواقف السلبية، بل وحتى زلاته وهفواته مهما كانت ضئيلة وجزئية، فتجتمع كتجمع الأعماد الهابسة من الصبراء، حتى تعود تلاً عالياً يتقد بأدنى شرارة من الغضب الذي ملأ الصدر جزاء المشاعر السلبية التي ملّح بها القلب.

ومما يزيد الطين بلة، أن من يتوصل إلى حكم ما تستند على سوء ظنه، فإنه على الأغلب يكون على قناعة تامة بحكمه، لذا لا يحاول الاستفهام عن السبب والظرف الذي دعا الأخر إلى اتخاذ ذلك الموقف، هذا إن هو فعلاً قد اتخذ ذلك الموقف واقعاً؛ إذ ربما لا يكون لذلك الموقف وجود إلا في ذهنه!!

وتختلف الأفكار السلبية للحكم الجائر بحق الأخر، فمنها ما هو محدود ومنها ما يمتد ليصل إلى درجة اتخاذ قرارات مصيرية في الحياة يترقب عليها الدم مدى العمر، ومنها ما يقتصر تأثيرها على الفرد فقط، ومنها ما يؤثر في من يهمهم اتخاذ ذلك القرار، فكم من أسى مُكثت، وذاق جميع أفرادها المرارة والألم بكأين قرّر أن يسقمهم منها شخصاً لحكم خاطئ وقرار مجحف، وكم من علامات اجتماعية جميلة شوهت لذات السبب، وكم من أواصر راقية تكسرت وكم وكم...

لذا يمكننا القول: إن بعضهم - إن لم يكن الكثير - من الناس المجتمعية والكوارث العائلية والقصص المؤلمة والنهايات الموحجة تُشجّر سراً ما تخبثه ويقوى جذعها وتمتد أغصانها وتتفكر أوراقها، ولم يطول الأمد عليها حتى تُلقي بظلال الدم والألم على من أنبتها بذرة من سوء ظنّ تابع في عقله اللاواعي، نعيش وهو يعرض الأنامل غوماً ولات حين مودم!!

وعلى الرغم من أن بذرة تلك الشجرة الضخمة ربما لم يكن لها وجود في الواقع الخارجي بعد، إذ لم تكن إلا قناعة في ذهن الإنسان - تسلت كفكرة لتحريك الأحداث بصورة ساذخها، ومن الجديهي أن لا يساندها إلا تفشي الدمار وقطع العلاقات ونشوب النزاعات وإحلال المشكلات.. بيد أنها لها من التأثير الكبير في حياته الواقعية ربما تبلغ درجة تصل معها حياته إلى جحيم في بعض الأحيان.

من هنا نفهم سر تأكيد الآيات الكريمة والروايات الشريفة أهمية الاعتناء بالصورة الذهنية للأخريين في حياتنا؛ فتحذانا عن إساءة الظن بهم، وتأمرونا بحسن الظن بهم وحملهم على محمل حسن ما أمكن؛ لأننا لا نعامل الأخريين إلا بناءً على تلك الصور التي رسمناها بأيدينا في أذهاننا.

ومن ثم كلما كانت مطابقة للواقع سعدنا في حياتنا وسعدنا من حولنا ونجونا في الآخرة عذاب أليم، والعكس بالعكس أيضاً؛ فكلما أسأنا الظن بالأخريين حصونا القاسية وأتعسنا من حولنا في الدنيا، وفي الآخرة بانتظارنا عذاب أليم، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ) ^(١)، وقال أيضاً: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ) ^(٢)، وروى عن أمير المؤمنين عليه السلام (سُئِلَ أَمْرُ أَجِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيَكَ مَا يُغْلِبُكَ مِنْهُ، وَلَا تُظَنِّنْ بِكَلِمَةٍ خَرَجْتَ مِنْ أَجِيكَ سُوءًا وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمُولًا) ^(٣).

١ - سورة المصراة، الآية ١٢

٢ - سورة المصراة، الآية ٩

٣ - العاق، الكليني ج ٤، ص ٢٦٢

إعجاب ومشارقة

جلست إيمان لتحسني فنجناً من القهوة في غرفة الاستراحة بعد ساعات عمل طويلة. وفي أثناء ذلك دخلت عليها زميلتها سري وجلست إلى جانبها وهي تتصفح جهازها اللوحي.

لم تنتبه إلى وجود صديقتها وظلت تقلب في مقاطع الفيديو والصور المنشورة في إحدى التطبيقات.

وفجأة ضحك بصوت مرتفع وعندها شاهدت زميلتها وقالت لها.

سري: أتصدقين إنني لم أراك ١٩

إيمان: وكيف ترييني وأنت تحرقين بجهازك أرحمي عينك فأنت أثناء العمل الرسمي تحرقين في الكمبيوتر وأثناء الاستراحة تحرقين في جهازك

سري: دعك من هذا الكلام، وتعالى شاهدي هذا المقطع إنه مضحك جداً.

إيمان: ما هي قصته؟ عن ماذا يتحدث؟

سري: إنه شاب يقوم ببعض المقالب والخرع على الناس في الشارع مضحك جداً انظري.

جاءت إيمان لتلقي نظرة على فحوى المقطع وإلى ما يهدف، شاهدته، وكان بعيداً كل البعد عن الأخلاق الإسلامية والحشمة والعفة، ويروج للاستخفاف بالآخرين والاستهزاء بهم. ولم تكتف سري بالمشاهدة فقط بل أنها ضغطت على أيقونه الإعجاب وشاركت المقطع مع من لديها من الأصدقاء على موقع التواصل المذكور، وتصفح صوراً وفيديوهات أخرى، وكانت تعلق على كل منشور وتعطيه إعجاباً ومشارقة بغض النظر عن ما إذا كانت الصورة ذات فائدة أو أنها صالحة للنشر أو تليق أو لا تليق بالمجتمعات الإسلامية، وكل ما يهمها في الأمر هو كمية الصور والفيديوهات التي يمكن أن تنشرها في وقت الاستراحة الذي لا يتعدى الخمس عشرة دقيقة.

نظرت إليها إيمان وإلى تصرفاتها، وقررت أن تتحدث معها وتلصحها بالصواب

إيمان: غاليتي سري كثيرة هي الاختراعات التي قدمت للبشرية خيراً كثيراً، لكنها حملت في انعكاساتها السلبية مضاراً عند استخدامها على نطاق واسع. وقد تطورت التكنولوجيا في عالمنا المعاصر وانتشرت انتشاراً كبيراً وبشكل

متسارع، حتى صارت لغة العصر بامتياز ولم تستثن صغيراً أو كهلاً كبيراً، وسهلت التواصل بين الناس كتابياً ومحادثاً مهما ابتعدت أماكنهم وبلدانهم. وبلا شك إن في هذه الأجهزة وما فيها من تطبيقات متنوعة مضاراً ومساوئ ولربما مساوئها أكثر من محاسنها. ومثال على ذلك مشاهدة الصور والمقاطع والترويج لها من خلال نشرها ومشاركتها بين الأشخاص، فالكثير منها غير لائق لا للمشاهدة ولا للنشر، فالكثير منها يحتوي على أمور غير شرعية لا يقبلها الإسلام ولا حتى العرف كصور الفتيات غير المحجبات أو صور شباب مثبرين للفننة وغير ذلك الكثير. وعندما نعطيها إعجاباً أو ننشرها نكون بذلك قد أسهمنا في الترويج لها ومكنا الكثير من رؤيتها ومن ثم نكون قد حملنا أنفسنا أوزاراً على أوزارنا كقوله تعالى: (لِيُخْملُوا أوزارَهُمْ كَاملةً يَومَ الْقِيامةِ وَمَنْ أَوْزَارِ الَّذِينَ يُضْلُونَهُمْ بَغيرِ عَلمٍ أَلَا نَساءٌ مَّا يَؤْزُونَ)، فأنت عندما نشرت تلك الصور والمقاطع المخلة بالأداب الإسلامية تكونين قد حملت وِزراً ووزر من شاهدها، ونحن في غنى عن ذلك، يكفيننا أثامنا الملقاة على ظهورنا فمالنا تأتي بآثام أخرى.

فينبغي علينا كمؤمنين أن نأخذ الحذر والحيطة من هذه الأمور وأن نمعن النظر قبل أن نعطي إعجاباً بصورة أو بمقطع فيديو، يجب علينا أن نحدد نوعية المنشور هل هو صالح للنشر وخالي من الأمور غير الأخلاقية ولا يسيء للإسلام ولا يروج لأهل الفسوق والعصيان، بعد ذلك يمكننا نشره أو الإعجاب به، وعلينا أيضاً أن ننظر إلى تلك المواقع نظرة العاقل الحكيم، لنستفيد منها قدر



المستطاع، وذلك عبر نشر الفائدة والمعلومة الصحيحة، وبدل أن نكسب أوزاراً نكسب حسنات وذلك بالترويج لأمور دينية وعبادية وأخلاقية، ونسهم في إصلاح المجتمع وننفع الآخرين بملشورات راقية تليق بنا كمسلمين ومسلمات لنسهم في نشر الفكر الإسلامي وتنصير للهجرة النبوية التي يتعرض لها المسلمون في وقتنا الحاضر.

سري: معك حق في كل ما قلت شكراً لأنك نبهتني بهذا أمر خطير كنت أحسبه أمراً عادياً وغير مهم، لكن الحقيقة غير ذلك تماماً، لن أنشر كل شيء كما في السابق، بل سوف أؤكد من كل منشور قبل نشره أو إعجابه به أو تعليقي عليه وأسال الله أن يغفر لي ما مضى.

قالت وقلنا

قالت: أتساءل دائماً هل في هذه الدنيا ما نفريح لأجله؟ فأغلبها أحزان وهموم ومصاعب.

قلنا: لماذا هذا التشاؤم والنظرة السوداوية؟ تأملني حولك ستجدعين أشياء كثيرة جميلة في الحياة، فلا ينبغي أن تركز على النقاط السوداء فقط.

قالت: نقطة سوداء واحدة أو محلة واحدة تجعلنا نشعر بالحياة، فكيف بالنقاط الكثيرة والشدائد الكبيرة؟

قلنا: مهما بلغت كثرة المحن وتصاعف حجمها فهي لا شيء أمام نعم الله تعالى علينا، فلو فارتنا يئسنا لتكاثرت كل الهموم والمصاعب، لأننا لا يمكننا عزّ اللعمر ولا إحصاءها ولا شكرها.

قالت: كيف تتكشش وهناك من يبتلى بها طوال عمره ويعيش يعاني منها كأن يصاب بمرض أو يبتلى بفقر ويؤس بشيء، وغربها من الابتلاءات الصعبة؟

قلنا: الله سبحانه يحينا وعلى قدر حبه لنا يبتلينا ليختبر إيماننا أو ليبلينها من غفلتنا ويقدر لنا الخير إن صبرنا في الدنيا فيرفع درجاتنا في الآخرة، كما يحصل في الامتحانات المدرسية، فالذي يحد ويكعب ويصبر، بالتأكيد سيبلغ ويبلغ ويحصل على درجات عالية، والعكس صحيح.

قالت: لا أعتقد أن هناك من يطيق التحمل والصبر ويبلغ في تلك الامتحانات التي يفقر فيها الإنسان سيطرته على عقله وعلى تصرفاته.

قلنا: لقد ابتلى الله تعالى نبيه أيوب عليه السلام في ماله وأولاده وبناته وسلبه كل اللعمر وظل يحمده ولم يشكره ولم يجزع ولم يسيء الظن به، وأصبح مثالا للصبر والرضا بقضاء الله عز وجل وهدوة صالحة لعباده.

قالت: أسأل الله تعالى أن يلهمنا من صبر الأنبياء والأولياء عليهم السلام والرضا عند نزول البلاء والشكر في الشدة والرخاء.



مدينتي الجميلة

شعر: حيدر صياح

مدينتي الجميلة
دوماً هي النظيفة
كثيرة الأشجار
تحيطها حديقة
هيا انظروا إليها
في عمقها محلي
ألهو بقرب الدار
فيها محل عطار
نشترى منه الحلوى
فلندع في سكينة
بهية أصيلة
أجواؤها لطيفة
طيبة الثمار
أزهارها رقيقة
وحافظوا عليها
تزدهو بها أزقتي
محترماً جوالي
راق ويدعى بشار
أنا وأختي سلوى
ربّ احفظ المدينة



"بعد فترة كورونا والحجر المنزلي، ابني (علي) (سنة ونصف)، لم يعد يستجيب عندما ننادي عليه، وصار كثير الشرود، ولا يعنيه الأشخاص، إلا الذين يسكنون معه في المنزل. تغز كثيرًا، وفقد مهارة التآزر البصري". تشرح "منى" قصتها مع ابنها، وتضيف "أثر عليه اعتماد والده عنه بسبب إصابته بكورونا، فدخل ما يُسمى بالانغلاق الاجتماعي". منى، أخذت ابنها عند معالج نفسي، كي تتأكد أنه لا يعاني من أي مشكلة، وكذلك حال "ريما" التي تقول "ابني (عبد) (٥ سنوات)، بعد فترة الحجر المنزلي، صار يبكي ويتمسك بغويي عندما يرى أي إنسان غريب، حتى بائع الدكان، أو أخي، ولاحظت عليه مشكلة في النطق، أخذته عند معالج نفسي، وعند أخصائية نطق، وتبين أنه لا يعاني من أي عارض، ولا يحتاج إلا اللعب، ورؤية الناس والانخراط في المجتمع".

تحقيق: زينة صالح / لبنان

نسمع كثيراً عبارات مثل ابني تغير بعد كورونا .
لنجد أنفسنا أمام تغير جديد . وهو علاج التأثيرات
النفسية . لمرحلة ما بعد الحجر المنزلي . على
الأطفال

ما بعد الحجر المنزلي

"أطفالنا ليسوا هم"

طفل آخر عمره عامان (أحمد) خاف والداه من طيف التوحد، وأخذاه عند طبيب نفسي، ليتبين أن الأمر كله ناتج عن عدم مخالطة الأشخاص خارج المنزل. وما زاد الأمر سوءاً هو "إدمان الأولاد على مشاهدة التلفاز، أو استعمال الأجهزة الذكية، ما أدى إلى ضياع تركيزهم، بحسب الأخصائية النفسية التربوية، (لولا خليل).

طبيب أطفال من المتوقع

في الظروف الصعبة التي واجهها العالم نتيجة لانتشار فيروس كورونا، والإغلاق والإجراءات المختلفة التي اتخذتها الدول كافة في محاولة لاحتواء الفيروس، وخصوصاً في ظل إغلاق المدارس، ورياض الأطفال، وصالات الألعاب، ومنع التجمعات والزيارات، لوحظ أن الآثار السلبية الناتجة عن هذه الأوضاع تظهر بشكل واضح على الأطفال وقد يتطلب الأمر برنامجاً مطوّلاً للتخلص من هذه الآثار، بحسب ما نشر موقع DW.

فبحسب الموقع أعلاه، في كانون الأول / ديسمبر الماضي، وجد طبيب الأطفال الألماني (أكسل غيرشلاور) نفسه يعالج ثلاثة قاصرين قاموا بتشويه أنفسهم نتيجة التوتر والضغط النفسي الذي يعيشونه في جائحة كورونا. وفي حين لم يتمكن الطبيب (غيرشلاور) من معاينة جميع مرضاه، لم يتوقف هاتفه عن الرنين، من أباء يطلبون نصيحته. ويقول الطبيب الذي يملك عيادة في مدينة بون: "كان هناك تحول نحو القضايا النفسية، بدءاً من القلق إلى اضطرابات التركيز إلى اضطرابات النوم. وفي الأشهر الأخيرة، ازدادت

مشكلات الصحة العقلية بشكل كبير".

ويضيف (غيرشلاور) الذي يشغل أيضاً منصب المتحدث الإعلامي لقسم شمال الراين في الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال، أن التقارير التي يحصل عليها من زملائه تزداد دراماتيكية يوماً بعد يوم، "الاضطرابات السلوكية، مشاكل تطور الكلام، إضافة إلى أن الكثير من الأطفال يكتسبون وزناً كبيراً. واستهلاكاً مفرطاً للإنترنت ومواقع التواصل".

مرحلة الحجر المنزلي

"مرحلة "الحجر المنزلي" مرحلة كتبت ذاكرة تربوية جديدة في واقعنا، هذه المدة الزمنية التي طالت بشكل غير متوقع كان لها العديد من الآثار التربوية والنفسية في الأبناء، ولعل أكثر أمر أفقد الأهل سحر الأبوة التي تجعلهم في عقول أبنائهم يعرفون كل شيء، هو العبارة الشائعة التي صاروا يسمعونها: لا تعرف متى ينتهي الحجر .. انتظر حتى ينتهي"، تقول الدكتورة (لاريسا صفا)، تخصص علوم تربوية، وتصنف للدكتور صفا الأزمة التي عصفت على الكرة الأرضية جمعا تحت عناوين عدة، منها:

تأثيرات على حياة

تقول (صفا) "أولادنا أصبحت أحلامهم مشروطة وبنائنا تحمل هم العدو.. حتى القبلة التي كانت رسالة سلام باتت رسالة مشوبة بالمخاطر المحتملة: لا تقترب، ابتعد، يمكن يديك، يمكن معو كورونا. ثم رأينا أطفالنا يكبرون بسرعة، وينتقل

اليافعون الى مرحلة الشباب وقد انقطعت من مسيرتهم سنوات من اللعب والحيوية بين ربوع المدرسة وفي نادي الأصدقاء. وحين يتكلم الأبناء، صاروا يتحدثون بشغف الحاملين عن أجمل أيام مدرستهم، عن النوادي الرياضية والمسح والصلاة في المسجد وزيارة الأصدقاء".

الانتماء للنعمة

تقول الدكتورة (صفا) بأن فترة الحجر الصحي، علمت الأبناء على تقدير معنى النعمة. فبعد أن كان ارتياد النوادي الرياضية والذهاب الى المدرسة والى بيوت الأصدقاء تُعتبر من الأمور البديهية، صارت الآن نعمة كبيرة، نرى جمالها في بريق عيونهم ونحن نقول لهم: سنذهب الى بيت الجدّة.

التربية للجهاز الإلكتروني

تضيف الدكتورة، بأن الجهاز الإلكتروني أخذ حيزاً للصدارة في قيادة دفة الحياة، كُنْ أكثر ما أخشاه أن يأتي الوقت لتكون التكنولوجيا عصب الحياة، فيسهل قطع شريائنا عند أقل تحذير، لذلك أراني أطفئ الجهاز بنفسي وأفتح الكتاب، وأدعو الأهل جميعهم لفعل هذا، حين يستطيعون".

كسبنا الانفلاق الاجتماعي

"بعد فترة كورونا، ظهر عند الأولاد ما يُسمى بالانفلاق الاجتماعي"، كذا يقول الدكتور المعالج النفسي، (انطوان الشرتوني). ثم يضيف: لاحظنا على الأطفال بعد الحجر، أنه لا ملل لديهم للتواصل الاجتماعي وبناء علاقات مع الآخرين، بسبب أنهم يجلسون في البيت في مكان مغلق كل الوقت، لكن وسائل التواصل

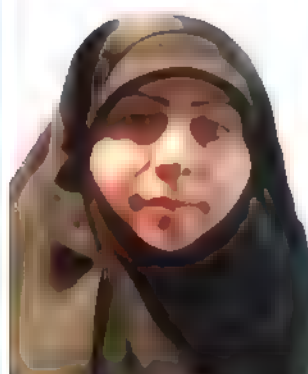
الاجتماعي خففت قليلاً من الانفصال الاجتماعي عن المحيط. أمور أخرى ظهرت عند الأطفال مثل العدوانية، والاكتئاب، والقلق المفرط". وكيف يستطيع الأهل التخفيف من حدة هذه الآثار؟ يقول الدكتور الشرتوني: "يلعب الأهل دوراً كبيراً في التخفيف من هذه الأعراض، عبر تخصيص وقت لقضائه مع أطفالهم، خاصة في فصل الصيف، وقيامهم بأنشطة مشتركة، والحديث معهم عن همومهم وأفكارهم، وإعادة بناء الصداقات مع الآخرين، وممارسة الرياضات مثل السباحة والركض ولعب كرة القدم، مع المحافظة على السلامة العامة والشخصية طبعاً".

الخوف والقلق

تقول الأخصائية النفسية التربوية (لولا خليل) "قبل الحديث عن آثار الحجر المنزلي على الأطفال، يجب التطرق إلى سؤال أساسي، وهو كيف تعامل الأهل مع الأطفال في فترة الحجر المنزلي؟ وما هي الأفكار التي زرعوها في عقولهم؟ فالأهل الذين كانوا يبالبون في الخوف، أو العزلة الاجتماعية، وجد أبنائهم صعوبة أكبر في الانخراط في المجتمع، من الأطفال الذين تعامل ذووهم بانتران مع مسألة الحجر.

العلاقة مع المدرسة

وعن العلاقة بالمدرسة والتعليم، في فترة الحجر المنزلي، تضيف (خليل) "فقد الكثير من الأطفال الدافعية للدرس والتعلم، بسبب التعليم عن بعد ومشكلاته التقنية واللوجستية، وبسبب الغياب عن المدرسة لفترة طويلة من الزمن، وغياب الدقة في التقويم ووضع العلامات من قبل المدارس".



الدكتورة لاريسا صفا



الدكتور انطوان الشرتوني



الأخصائية لولا خليل

العناد عند الرجل والمرأة

د. سعاد سيني الشاوي
جامعة بغداد كلية التربية للبنات

يعرف العناد بأنه اضطراب سلوكي يتسم بالعند من دون هدف أو وعي، وهناك أنواع منه: العناد الإيجابي وهو الثابرة من أجل الوصول لهدف معين وعدم الاستسلام والتحني، ودليل على الاستقلالية وقوة الشخصية وينشأ منذ الطفولة والشخص الذي لا يمتلكه غالباً ما تكون شخصيته ذات خضوع واستسلام، وقد يصبح في المستقبل خجولاً وانطوائياً، وهناك العناد السلبي الذي يُصر صاحبه على التمسك في الإثم والغي، وكثيراً ما يرفض الحلول والبدايل ويكون على نوعين: العناد العقلي وهو التصلب في الرأي الذي يقوم تصديق ما يطرح على صاحبه من معلومات وحقائق والعناد النفسي وهو الذي لا يقوم على منطق ولا يسانده دليل ولا حجة، بل هو نزعة عدوانية وسلوك سلبي وتمرد على الآخرين، وتظهر معه إرادة المخالفة وعدم الاستجابة للنصح والتوجيه.

يعرف العناد بأنه اضطراب سلوكي يتسم بالعند من دون هدف أو وعي، وهناك أنواع منه: العناد الإيجابي وهو الثابرة من أجل الوصول لهدف معين وعدم الاستسلام والتحني، ودليل على الاستقلالية وقوة الشخصية وينشأ منذ الطفولة والشخص الذي لا يمتلكه غالباً ما تكون شخصيته ذات خضوع واستسلام، وقد يصبح في المستقبل خجولاً وانطوائياً، وهناك العناد السلبي الذي يُصر صاحبه على التمسك في الإثم والغي، وكثيراً ما يرفض الحلول والبدايل ويكون على نوعين: العناد العقلي وهو التصلب في الرأي الذي يقوم تصديق ما يطرح على صاحبه من معلومات وحقائق والعناد النفسي وهو الذي لا يقوم على منطق ولا يسانده دليل ولا حجة، بل هو نزعة عدوانية وسلوك سلبي وتمرد على الآخرين، وتظهر معه إرادة المخالفة وعدم الاستجابة للنصح والتوجيه.

وتتعدد أسباب العناد ويختلف عناد الرجل عن عناد المرأة بشكل كبير، من أهم أسباب العناد عند كليهما هو رد العناد بالعناد فعندما يتمسك أحد الأطراف برأيه فإن الطرف الآخر يتمسك برأيه أيضاً كما إن اتباع أساليب التربية الخاطئة منذ الصغر يجعل من العناد طبعاً في شخصية الفرد وسلوكاً طبيعياً في حياته اليومية، وقد يكون منشأ العناد جينات يرثها الفرد عن والديه فضلاً عن غياب الألفة والحب والاحترام في العلاقة بين الرجل والمرأة والرغبة في سيطرة أحدهما على الآخر وانعدام الثقة وعدم إشباع الرغبات والاحتياجات.

والعناد صفة سلبية يتصف بها كل من الرجل والمرأة على حد

كما لا يتم مقابلة العناد بعناد آخر أو إصرار على الرأي لأن ذلك يزيد من الإصرار على رأي، مما يؤدي إلى حدوث تصادم كبير ينتج عنه الكثير من المشاكل والتي قد تُزيد الأمر سوءاً، ويفضل أن تتم المناقشة بكل هدوء وبصوت منخفض وبأسلوب لين، والابتعاد عن الحدة والتوتر وأن يتم التعامل بشكل فيه كثيراً من الحب فتساعد هذه المعاملة في جعل الفرد يكشف عن مشاعره ويترك



لا تعارض بين الأمرين

لا يخفى علينا أنَّ التشريعات الإسلامية بمختلف موضوعاتها تقوم على قاعدة (المصالح والمفاسد) فما من شيء أحله الله تعالى إلا وفيه مصلحة وفائدة للإنسان، وما من شيء حرمه الله تعالى إلا وفيه مقسدة ومضرة، وقد أثبت العلم الحديث صحة ذلك في الكثير من التشريعات الإسلامية التي توصل إليها من خلال التجربة والحس والوجدان.

وحجاب المرأة هو أحد التشريعات الإسلامية الثابتة، وهو فريضة من الفرائض التي يجب على المرأة المسلمة الالتزام بها، مهما تغير الزمان والمكان، بنص القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَصْوَاجِهِنَّ وَيَخْفِظْنَ مِنْ وُجُوِهِنَّ وَلَا يَبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ﴾ أي يسترن رؤوسهن وأعناقهن وصدورهن، وهو الأمر الذي كانت النساء في الجاهلية قبل الإسلام تغفله حيث يظهرهن أمام الملأ العام، فنزل قوله تعالى: ﴿وَلَا تَبْرُجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى﴾. ولكن أصبحت المرأة في مجتمعاتنا المعاصرة متمردة نوعاً ما على هذا الواقع وتكاد تعود إلى ما كانت عليه في الجاهلية حيث تتسابق النساء إلى إظهار المفاتن والميل إلى الخروج من إطار الحجاب الشرعي الذي وضعه الإسلام على المرأة وهو أن تستر تمام بدنهما ما عدا الوجه والكفين، كما لا يجوز لها أن تكشف عن زينتها الخفية وإن كان لا يظهر الجسم.

وتقدم هنا رسالة إلى كل فتياتنا ونسائنا بضرورة الالتزام بالحجاب الشرعي الذي وضعه الإسلام لها ولأن تعتن بحجابها وتفخر بهويتها الإسلامية لأنها عنوان عفافها والتزامها بقيم دينها وتعاليمه وثقافتها الإسلامية، ولأن الحجاب رمز الالتزام الديني، فهي وإن كانت محجبة تستطيع أيضاً بحجابها الشرعي أن تمارس حياتها اليومية وأن تعمل وتدرس وتستطيع الانخراط في منظومتها الثقافية وهي رسالة لها أن الحجاب لا يمكن أن يقف عائقاً أمام عملها وإثبات ذاتها وإتقانها بالحجاب الشرعي ترتقي وتنمي دورها المجتمعي والثقافي في المجتمع الذي تنتمي إليه.

أخطاء يمارسها الآباء

يسرُ مجلة (زهور)
العجوادين أن تمد جسور
التواصل مع القارئات
الحكيمات، لتعلن لهنّ
عن استقبال الأسئلة حول
القضايا الاجتماعية
والمشاكل النفسية
وأساليب التربية وطرق
الاعتناء بالأسرة وتنمية
المجتمع، وتضع بعد ذلك
الحلول والمعالجات لتلك
الهموم بعد عرضها على
المتخصصين وأصحاب
الشان، مع الحفاظ على
الخصوصية الشخصية
لصاحبة السؤال.

حتى بينه وبين إخوانه الأكبر منه سناً الذين عبروا مرحلة المراهقة بدون مشكلات، طريقة لتحفيز هذا المراهق ليصبح أفضل. ويجب تذكر أن المراهق عنيد معتز بنفسه يحب أن يميز شخصيته عن غيره، وأن مقارنته بأي شيء تعد إهانة له حتى وإن كانت صحيحة.

حكيت حاد أو حرية مطلقة:

إن لم أسيطر على ابني المراهق الآن، سأندم لاحقاً، فكرة استحوذت على أفكار الكثير من الآباء، على اعتبار أن المراهق يحتاج إلى ترويض، وأن هذا الترويض لا يأتي إلا بتحديد حرياته وتقييد حركاته. ولكن ما يغيب عن أذهان هؤلاء الآباء أن هذا الأسلوب يؤدّد لدى المراهق الانفجار، "فكل ممنوع مرغوب" وما لا يستطيع المراهق عمله أمام أهله سيقوم به من وراء ظهورهم.

على النقيض، قد يجد بعض الآباء أن إعطاء المراهق الحرية المطلقة في التصرف هي أنسب أسلوب للتعامل معه؛ لأن ما سأمعه عنه الآن، يستطيع أن يقوم به لاحقاً، فالأفضل أن أكون على دراية بما يقوم به ابني ولو عن بعد. يجب على الآباء أن يوازنوا بين الحرية والرقابة وأن يقدم الإرشاد بدون ضغط، وعندما يحتاج المراهق له يكون قادراً على تقديم المساعدة.

عدم وجود توافق في نظام التربية بين الأم والأب:

ما يجب على الأبوين معاً تأكيده هو الالتزام بموقف واحد أمام الأولاد مهما حصل، وأي نقاش حول موضوع معين قد يتم بينهما بدون تواجد الأولاد، فالتناقض يقلل من احترام المراهق لوالديه، ويزعزع ثقته بقراراتهما، ومع الوقت تصبح الأوامر والنصائح بلا فائدة ما لم تتوافق مع أهواء المراهق.

الامتناع عن إظهار العواطف للمراهق:

يجد الآباء الصعوبة في إظهار مشاعرهم تجاه أبنائهم المراهقين، على اعتقاد أنهم قد أصبحوا أكبر سناً وقد يشعرون بالإحراج إذا ما أظهر الأب بعض العاطفة، كأن يقبل ابنه أو أن يجلسه بجانبه يمازحه ويحتضنه. لا تخل من حق ابنتك وابنتك عليك، وتذكر أنهم سيتعلمون منك التعبير الصحيح عن مشاعرهم وعدم الخوف أو الخجل من ذلك.

تركيز الوالدين على سلبات المراهق بدلاً من إيجابياته:

وذلك يعود للمعتقدات السائدة المتعلقة بهذه الفترة العمرية، والتي تنتظر للمراهق وكأنه كتلة من الأفعال السلبية غير المقبولة أسرياً واجتماعياً، وقد لا تأتي هذه الفكرة من خبرة سابقة للأب، ولكن قد تكون نقلاً على ألسنة بعض الآباء التي كانت لهم تجربة سيئة مع أبنائهم المراهقين.

تقييم المشكلات على أساس التصوق الدراسي:

قد تقتصر فكرة الآباء عن المشكلات التي قد يواجهها ابنه المراهق في مشكلات الدراسة والتحصيل العلمي، فالأب يرى أن ما يجب أن يشغل فكر المراهق هو دراسته وتحصيله العلمي، وغير ذلك لا يعدّ مشكلة في نظره، وذلك فيه ظلم للمراهق وللتغيرات الكبيرة التي يمر بها وتؤثر على طريقة تفكيره، ومشاعره وسلوكياته.

الاعتماد التام على أحد الأبوين في التربية:

صعوبة التفاهم بين الأب والمراهق، وقلة التواصل بينهما تجعل الأب يوكل أمر تربية الابن أو الابنة في مرحلة المراهقة إلى الأم لظنه أن الأم أقدر على استيعاب التغيرات التي يمر بها المراهق، والتعامل معها. وهذا معتقد خاطئ، فشخصية الأب الديناميكية في هذه المرحلة تؤثر كثيراً على نضج ووعي المراهق وعلى الإشباع العاطفي والثقة بالنفس التي يحتاجها الأولاد والفتيات على حد سواء.

الانتقاد الدائم للمراهق:

هناك الكثير من العبارات التي يستخدمها بعض الآباء في انتقاد المراهق، فإن بعض الآباء يعتقد أن الانتقاد هو من أساليب التربية، غير مدرك الأثر السلبي الذي تتركه تلك الانتقادات في نفسية المراهق، ابتداءً من الشعور بأنه بلا قيمة، وأن أي تصرف يمكن أن يقوم به لن ينال الرضا مهما حاول، فيقتل فيه حب التميز، والإصرار والثقة بالقدرة الذاتية على النجاح.

مقارنة المراهق بمن هم في مثل سنه:

قد يعتقد بعض الآباء أن المقارنة بين ابنه المراهق وبين ابن الجيران، أو ابن خالته، أو

وصلتنا الرسالة التالية من الأخت المرسلة (ز.ج): لديه ٣ بنات وولد واحد وجميعهم بعمر المراهقة، لا يسمعون كلامي ولا ينفذون أوامري، كيف أتعامل معهم؟

عزيزتي المرسلة (ز.ج): تعدّ مرحلة المراهقة من المراحل العمرية الأكثر دقة في حياة الإنسان وتحتاج إلى تعامل وفهم خاص لها؛ بسبب ما يمر به المراهق من تغيرات نفسية وجسمية وعقلية إذ يعاني الكثير من الآباء والأمهات من عدم احترام الأبناء المراهقين في هذه المرحلة بسبب:

- ◆ التربية الضاغطة من قبل الوالدين.
- ◆ التغريرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها المراهق.
- ◆ عدم فهم الآباء لهذه المرحلة الحساسة التي يمر بها أبنائهم.
- ◆ سوء التواصل بين المراهق والديه.
- ◆ إعطاء الحرية الكاملة للمراهقين دون وجود الرقابة الأسرية.
- ◆ التركيز على سلبات المراهق وترك إيجابياته.
- ◆ أصدقاء السوء.

أخطاء في تربية المراهقين

استخدام الأسلوب التسلسلي بدلاً من لغة الحوار:

يأتي هذا التصرف من اعتقاد الأب أن ابنه طائش، غير عقلاني في تصرفاته، ومن أكثر الجمل شيوعاً عندما يبدأ المراهق بالتحاور مع أبيه "لا تناقشني أنا والدك"، "أنت ما تزال صغيراً" جمل يقطع بها الوالد كل سبل التواصل الممكنة بينه وبين ابنه، وهذا الأسلوب قد يمنع المراهق من أن يفكر حتى يبدأ حوار مع أبيه؛ لأنه يعلم نتيجة ذلك الحوار مسبقاً، وأنه سينتهي بأوامر صارمة.

ضعف التواصل بين الآباء والأبناء:

من الغريب أن الآباء ورغم إدراكهم لعرق الفراغ بينهم وبين أبنائهم المراهقين، إلا أنهم لا يبذلون جهداً لمحاولة التواصل معهم، وتأتي الحجة بأنهم لا يستطيعون فهم أبنائهم المراهقين، أو أبنائهم كذلك لا يفهمونهم.

احتكرتني لشيخوختها

زينب حسين

(سأخطب له قريباً ولم يبق شيء)، إذن سأتولى أنا تزويجه ولا يمكن لأحد أن يعترض لا أنت ولا هو. كفى مماثلة سينقطع نسله إذا لم ينجب أولاداً يحملون اسمه ويعينوه عند كبره.

الكشف الحقيقة

هنا صاحت والدتي وجاء ردها كعاصفة هوجاء هزت كل كياني بنطقها للحقيقة التي لطالما كانت تخفيها وهي تتوسل بأخيها: لا أرجوك يا أخي العزيز، لا تفعل هذا وتحرق قلب أختك، ففي كل مرة كنت أعقد النية وأذهب وأخطب له يرلودخي شعور غريب بأنني سأفارق له للأبد وأنه ستركني وحيدة ويذهب مع زوجته ويشساني، أو يطردني من البيت ليرضيها، لهذا كنت أتحجج وألغي كل شيء لكي لا أعيش هذه المعاناة، فدعها معي يا عزيزي حتى أكمل شيخوختي بسلام وأمان، فقال لها بغضب شديد: هل جئت؟ ما هذا التفكير اللا منطقي؟ أنسييت بأنها سنة الحياة؟ لقد قضيت على حياة ابنتك الوحيد بظنك السيئ ودمرت مستقبله بأنانيتك.

كفتاً لي، وما زالت مصرة على اقتراضي بشابة تصغرني سنأ متفاضية عن الفارق العمري الكبير بيننا، وهذا شيء مستحيل بالنسبة لي، لقد تعبت ماذا أفعل لأقنعها وأرضيها؟ ولا يمكنني أن أشكوها لأحد، ما لي سوى أن أدعو ربي ليهديها وتقضى أمر زواجي فلقد اعتدت على العزوبية وصرت لأؤمن بأن استقراره هو أن أبقى هكذا حتى يوافيني الأجل.

من العلام

وذاث يوم رجعت من العمل مبكراً وسمعت صوت رجل في بيتنا. أنصت قليلاً وإذا به خالي العزيز، سمعته يتحدث مع والدتي بغضب وهو يعاتبها ويقول: من هو اللام في تأخير زواجه، أنت أم هو؟ فإذا كان هو من يتحجج، فدعيني ألتحدث معه لأتعرّف على أسبابه، ولا أظنني أجد سبباً مقنعاً لهذا التأخير، وإذا اكتشفت بأنك السبب، فلن أسامحك أبداً، فقالت له وهي تبكي: أصيتي أن أزوجه أفضل الفتيات وأحلاها، فصاح: ومتى ذلك؟ لقد ناهز عمره أكثر من أربعين سنة وغزا الشيب شعره، منذ أكثر من عشرين سنة وأنا أسالك عن هذا الأمر فتجيبين:

البحث عن الأنسب

أخذت تجوب بي من بيت لآخر لتخطب لي ولنا أوافقها الرأي سواء أكانت الفتاة تعجبني أو لا، لكنها في كل مرة تكتشف عيباً أو صفة سلبية في الفتاة كما تعتقد، كان تقول إنها: (قصيرة جداً، أو طويلة جداً أو فقيرة وليست من مستولنا النادي، أو غير متعلمة، أو ليست جميلة) وغيرها من السلبيات لتنتهي الأمر وتلغي الخطبة وتعرضني للإحراج، غير مكتثة ولا مقنعة بكلامي بأن هذه الأمور غير جوهرية وليست معيبة، ولا توجد فتاة كاملة مائة بالمائة، وأن الكمال لله تعالى وحده، لتنتهي حديثي في كل مرة بقولها: (لا تحاول إقناعي، أنت لا تعرف الفتيات جيداً، إنها لا تناسبك سأختار لك الأحسن).

لا توجد بكف

مرت السنين وأنا على هذا الحال حتى بت أرفض أمر الخطوبة وأتخاشى الذهاب لأي مكان لكي لا أتعرض للإحراج من قبل أهالي الفتيات بسبب نزعات والدتي ومزاجها المتقلب والأدهى من ذلك أنني أصبحت مرفوضاً من قبل بعضهن بسبب عمري الذي لا يتناسب مع أعمارهن الفتيّة، وما زالت والدتي تعتبرني شاباً صغيراً ووسيماً في نظرها ولا يمكن لأي فتاة أن تكون

بين البر ومخافة الوقوع في شباه العقوق، وبين رغبتني في إكمال نصف ديني وتخليد مسيرة حياتي بزوجة صالحة وأولاد يزينوها بشقاوتهم وضحكاتهم وبكائهم، مضت أيام عمري بفتة وبدأ الشيب يياغتني بظهوره ليمحو علامات الشباب وينثر بإمارات المشيب.

أول تجربة

بدأت تجربتي الأولى عندما أردت الاقتران بإحدى زميلاتي في الكلية وجوبهت من والدتي بالرفض الشديد، ورغم حزني على عدم تحقيق رغبتني وفشل في إقناعها، إلا أنني عزوت سبب رفضها إلى رغبتها في اختيار الزوجة المناسبة لي بنفسها وكونها تفضل الزواج التقليدي وتعتبره برليها ناجحاً أكثر من أي طريقة أخرى.

التماس الأعذار

تركت لها حرية الاختيار بعد تلك المرحلة لكي لا أدخل معها في نقاشات حادة تؤدي في النهاية إلى غضبها وتهديدها بالتخلي عني واعتباري ولداً عاقاً، وهذا ما لا أطيقه باعتبارها كانت لي وما زالت بمثابة الأب والأم في الوقت نفسه بعد وفاة والدي (رحمه الله) وقد تحملت الكثير من المصاعب من أجل تربيتي وتعليمي حتى اشتد عودي وأصبحت شاباً وهذا ما جعلها تخاف علي كثيراً وتتعلق بي تعلقاً شديداً، لهذا التمسست لها العذر في رفضها.

مواجهة وعتاب

قاطعت حديثهما عندما دخلت وأنا مذهار والدموع تنهمر من عيني قائلاً: لقد قضيت سنوات عدة وأنا خادم تحت قدميك ولم أعارضك يوماً وصابر على تقلبات مزاجك عسى أن تقتنعي بأية واحدة حتى لو لم تعجبني، لكن كل هذا الإحراج التي تعرضت له وكل هذا الألم والعذاب كان مجرد مسرحية! ماذا فعلت بي

ذلك يا أمي؟ وما ذنب الفتيات اللواتي كسرت قلوبهن برفضك اللا مبرر له؟ لقد جعلتني أضحوكة وأنا واثق من قراراتك ومحترم لرأيك مطيع لك وبارك بك، فلو كنت غير ذلك لأجبرتني على القبول من أول فتاة قابلتها، أليس هذا مبرراً ودليلاً قاطعاً على بؤس وحبس لك وأنتي لن أستطيع الاستغناء عنك مهما فعلت بي؟

طلب المسامحة

أجهشت بالبكاء وهي تقبلني وتقول: سامحتني يا بني، واغفر لي تقصيري في حقك، إن حبي المفرط لك وخوفي عليك وبسدة تعلقي بك، هو الذي جعلني أحتكره جهلاً وظلماً. من الآن سأكون طوعاً أمراً ولن أعترض على أية فتاة تريدها فلقد كبرت ونضجت وتستطيع الاختيار الأنسب لتكون شريكة حياتك.

كل تأخير فيه خير

سامحتها من كل قلبي لأنها والدتي ولا يمكنني خصامها ولومها، وطاعتها من طاعة الله عز وجل، وعملت بنصيحتها واقتربت بزوجتي عاقلة ناضجة ومناسبة لعمرى، كانت سابقاً ترفض كل من يتقدم لها وتؤجل أمر زواجها لأنها كانت تعتني بموالتها المريضة إلى أن وافاها الأجل، وأصبحت كابنة لوالدتي، بارة بها وعظوفة عليها، لا تيقن بأن كل تأخير في حياتنا فيه مصلحة لذا، فإله تعالى يؤخر قضاء حوائجنا ليقدر لنا الخير في الوقت المناسب لمصلحتنا.

الصحة النفسية تساعد على:

◆ الاستقرار الذاتي للفرد، وتجعل حياته خالية من التوتر والخوف والقلق.
◆ الشعور بالهدوء والسكينة والاستقرار العائلي والاجتماعي.

◆ تقضي أفراداً مستقرين وأسياء، وهذا يعود إلى الأثرة وتماسكها ووعيها، مما يؤدي إلى بناء جيل مؤمن، ومتقن وواع.
◆ تسهم في بناء شخصية متوازنة للفرد، مما يساعده على فهم ذاته وفهم من حوله، وهذا ما يساعده على التحكم بمشاعره وعواطفه وتوجيه سلوكه بطريقة إيجابية بعيداً عن ردي الفعل السلبي.

◆ تساعد الفرد على تحمل للمسؤولية والتصرف بحكمة.

◆ تجعل الفرد متكيفاً مع مجتمعه، ففي أغلب الأحيان تكون تصرفاته وسلوكياته مقبولة ومحبوبة من العائلة والأقارب والمجتمع.

◆ ويعود الفضل الأكبر للصحة النفسية في تطور وتقدم الصناعة والتجارة، وهذا كله يسهم في نمو الاقتصاد، وذلك يعود لكفاءة الفرد وقدرته على تحمل للمسؤولية وبذل جهد، والعمل بإتقان وضمير من أجل التقدم والتطور للوصول إلى أفضل النتائج بنجاح وتميز.

كيف يمكن أن اتبع بصحة نفسية جيدة؟

• إضاعة على بعض مظاهر الصحة النفسية:

◆ التعامل مع الضغوط الطبيعية بطريقة واعية، وهادئة، ومنطقية.

◆ احترام الذات واحترام الآخرين.

◆ العمل بطريقة مدروسة ومنظمة.

◆ التفاؤل والشعور بالسعادة، والابتعاد عن التوتر.

◆ احترام الذات والشعور بالرضا.

◆ عدم لوم النفس.

◆ الشعور بمعنى الحياة، والاستفادة منها بطرق إيجابية.

◆ الثقة بالنفس، والإيمان بالله.

◆ العناية بالغذاء (تناول غذاء متوازن وصحي).

◆ الرياضة (توهم استرخاء، تنزه...)

◆ تخصيص وقت للعائلة / وقت للأصدقاء.

ونحن نقول الإيمان على الله (العافية إذا دامت جهات وإذا فقدت غرفت).

اللهم إنا نسلك العفو والعافية وللعافية الدائمة.

يشير مصطلح الصحة النفسية عادة إلى بعض المشاكل الصحية مثل: القلق والاكتئاب، ولكنه في الحقيقة يشير إلى الاتزان النفسي والعاطفي والاجتماعي للفرد.

تعريفها

تعريف الصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس: إن الصحة النفسية هي النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابلها من مشكلات، وتقبل الفرد لواقع، والشعور بالقناعة والسعادة.

تعريف هيئة الصحة العالمية: الصحة النفسية هي تكيف الفرد مع نفسه ومع العالم، مع حد أقصى من النجاح والرضا والسعادة والسلوك الاجتماعي السوي والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها.

تعريفها بحسب مدارس علم النفس والتحليل النفسي: الصحة النفسية هي التوافق السليم والشعور بالصحة والرغبة في الحياة.

تعريف لجنة خبراء الصحة العالمية: الصحة النفسية هي قدرة الفرد على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين وللمشاركة في تغيير وبناء البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وإشباع حاجاته الأساسية بصورة متوازنة، وبناء شخصية قادرة على تحقيق الذات بصورة سوية.

تعريف الصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية: الصحة النفسية هي حالة يشعر فيها الإنسان بالرضا والسعادة والراحة، عندما يكون حسن الخلق مع الله ويتمتع بروح عالية من الإيمان والتقوى، وملزماً بالقيم ويحترم ذاته والآخرين، وهي من أجل وأجل نعم الله (عز وجل) على عبده، قل تعالى: (وَلَا تُكُونُوا كَالَّذِينَ سُئِلُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ) (١).

أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع

للصحة النفسية أهمية كبرى بالفسيحة للفرد والمجتمع، فهي تشكل لديه الاستقرار والتكيف النفسي مع الذات والمجتمع، وتقضي أشخاصاً مستقرين نفسياً لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم والتحكم بذاتهم، وتوجيه سلوكهم بشكل إيجابي يساعده على حل المشكلات بطرق منطقية وسليمة.

١- سورة المائدة الآية ١١.



ستام منصور
استاذة في علم النفس / لبنان

مرض العصر

✻ ضرغام محمد علي

ووقاية من الأمراض النفسية وخاصة الاكتئاب^(١) ومن الجدير بالذكر أن الاكتئاب من الأمراض العصرية التي زادت حدتها واشتد انتشارها مؤخراً؛ لما يمر به الشخص بعوامل خارجية، وقد كشفت دراسة أمريكية حديثة لباحثين بمستشفى (ماونت سيناي) في مدينة نيويورك نشرت نتائجها في دورية (مجتمعات الطبيعة العلمية)، وهو أن مركبات طبيعية مستخلصة من العنب يمكن تطويرها كعلاج فعال من الاكتئاب خاصة للذين لا يستجيبون للعلاجات الحالية للمرض^(٢)، وقد قرأت في كتاب (علم النفس في ضوء المنهج الإسلامي) للدكتور محمود البستاني أن العنب الأسود يقيد في علاج الاكتئاب، وفي نهاية الحديث ما علينا إلا نذكر بالمداومة على قراءة القرآن، فهو خير سبيل وعلاج للنفس. يقول سبحانه: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)^(٣)، (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً)^(٤).

٢- www.youtube.com

٣- www.aljazeera.net

٤- سورة الرعد، آية ٢٨.

٥- سورة طه، الآية ١٢٤.

١. فعل شيء جديد.

٢. تقوم بعمل تطوعي.

٣. نتعلم لغة جديدة.

٤. ممارسة بعض الهوايات.

٥. ممارسة الرياضة.

٦. الجلوس في أماكن عامة.

٧. قراءة طرائف الحكم.

تدفع هذه الطرق إلى إفراز مادة (الدوبامين)^(١) المرتبط بتحسين المزاج وأهم شيء هو التقرب من الله تعالى والحفاظ على الصلاة وتقوية الإيمان بالله تعالى وقراءة القرآن، فإن ذلك يفرز ثقته بنفسه ويمنحه الثبات ويحميه من الحيرة ويكسبه مناعة

١- لدوبامين هو مادة كيميائية أو هرمون موجود بشكل طبيعي في جسم الإنسان، حيث يحرر من الشعور بالسعادة، بالإضافة إلى كونه ناقلاً عصبيًا، أي أنه يرسل إشارات بين الجسم والدماغ.

فقدت قدرتك على الشعور بالبهجة والسرور، كذلك تغير في الشهية والوزن وتغير النوم الذي يسمى بـ (الأرق)، وكذلك القضب أو التهيج، والشعور بالقلق والعنف ليكون مستوى التسامح لديك منخفضاً، وفقدان الطاقة والشعور بالإرهاق، حيث يشعر الجسم بالنقل. ومن الأعراض أيضاً كُره الذات ومشاعر لا قيمة لها، أو انتقاد النفس بشدة للأخطاء الصغيرة، وربما يصطحبه سلوك متهور يؤدي لانتخراط إلى تعاطي المخدرات.

٢- مرض الاكتئاب

١. خلل في التركيز

٢. الأوجاع والألم غير المبرر مثل الصداع وآلم الظهر والعضلات والمعدة.

يُعد الشعور باليأس من وقت لآخر جزءاً طبيعياً في الحياة، وعندما يبقى لمدة طويلة بدون أي داعٍ فإن ذلك ربما يكون حالة مرضية.

الاكتئاب

مرض الاكتئاب أكثر من مجرد حالة من الحزن أو اليأس فقط، بل إنه يؤثر في طريقة تفكيرك وشعورك وكذلك وظائفك اليومية، ويمكن أن يتدخل في حياتك الخاصة. بغض النظر عن مدى شعورك باليأس، يمكنك أن تتحسن من خلال فهم وتحليل ماهية سبب الاكتئاب، والتعرف على الأعراض المختلفة

أنواع الاكتئاب

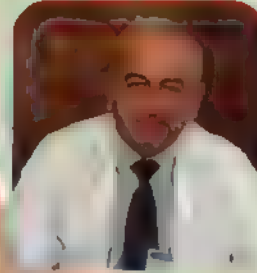
٣- ما هي أعراض الاكتئاب

يختلف الاكتئاب من شخص لآخر، لكن هنالك بعض الأعراض الشائعة منها:

الشعور باليأس والعجز، فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية، ومعنى ذلك أنك لم تعد تهتم بالأنشطة الاجتماعية، حينها تكون قد



التهاب الكبد الفيروسي



د. سعد البناء
وحدة العناية
العتبة الكاظمية المقدسة

أحياناً يشفى المصاب بدون ظهور أي أعراض وتظهر الأعراض في البالغين أكثر من الأطفال وتكون الإصابات الشديدة لدى الفئات الأكبر سناً.

عوامل الخطورة للإصابة بالمرض

- ❖ سوء خدمات الصرف الصحي.
- ❖ عدم توافر مياه شرب معقمة.
- ❖ السفر دون تلقيح إلى مناطق موبوءة بالمرض بمعدلات عالية.

العلاج

- ❖ لا يوجد علاج محدد.
- ❖ أعراض المرض تزول ببطيئاً وقد يستغرق أسابيع عدة أو أشهر.
- ❖ الراحة التامة للمريض ضرورية جداً.
- ❖ تعويض السوائل المفقودة.
- ❖ عدم تناول حبوب اليراسيتول أو مضادات التقيؤ لتأثيرها على الكبد.

الوقاية

- ❖ توفير المياه الصالحة للشرب.
- ❖ الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل اليدين.
- ❖ اللقاح.

التهاب فيروسي يصيب الكبد ويمكن أن يسبب حالات مرضية تتراوح في شدتها بين الخفيف والخطير، ولا يسبب مرضاً مزمناً مثل الأنواع الأخرى (التهاب الكبد الفيروسي ب، ج، د، هـ).

انتقال المرض

ينتقل المرض عن طريق الأطعمة والمياه الملوثة أو المخالطة المباشرة لشخص مصاب بالعدوى وينتشر في المناطق التي لا تتوافر فيها مياه شرب معقمة وانعدام النظافة.

فترة الحضانة

تتراوح الفترة بين دخول الفيروس إلى الجسم وظهور الأعراض (١٤-٢٨) يوماً.

الأعراض

- ❖ قلة الشهية (أهم الأعراض).
- ❖ الحمى.
- ❖ الغثيان.
- ❖ التعب والتوكم وآلام العضلات.
- ❖ اصفرار الجلد وبياض العينين.
- ❖ لون البول الداكن.

نزيف الأنف عند الأطفال



المصدر: mawdoo3.com

✦ إذا رافق النزيف أعراض أخرى؛ كالصداع الشديد، أو الحمى، أو أي أعراض أخرى تستدعي الاهتمام.

✦ إذا ظهر أن أنف الطفل قد انكسر أو تشوه شكله.

✦ إذا ظهر على الطفل علامات تشير إلى فقدانه كمية كبيرة من الدم؛ كشحوب وجهه، أو شعوره بالدوار أو الدوخة.

✦ إذا بدأ الطفل بإخراج الدم أثناء السعال أو التقيؤ.

✦ إذا كان الطفل يتناول أحد أدوية مميعات الدم، أو كان يعاني من أحد اضطرابات النزيف.

نوم الطفل، وذلك لمنح الرطوبة لجو الغرفة.

✦ المحافظة على تقليم أظافر الطفل باستمرار؛ لتقليل احتمالية خدش الأنف أثناء تنظيفه أو تهيجه أثناء اللعب به.

الحالات الطارئة لنزيف الأنف

تحتاج بعض حالات نزيف الأنف إلى طلب الرعاية الطبية الفورية، ونذكر بعضاً من هذه الحالات فيما يأتي:

✦ إذا استمر نزيف الأنف رغم الضغط على أنف الطفل لمدة تصل إلى ٢٠ دقيقة.

✦ إذا كان نزيف الأنف تابعاً للتعرض لإصابة في الرأس، أو السقوط، أو تعرض وجه الطفل للضرب.

أخرى في حال التوقف عن الضغط قبل انقضاء المدة المذكورة.

✦ منح الطفل وقت للراحة بعد توقف نزيف الأنف، مع تجنب تنظيف الأنف أو إدخال أي شيء فيه، إضافة إلى تجنب اللعب العنيف بالأنف.

التمامل مع نزيف الأنف المتكرر

إذا كان الطفل يعاني من نزيف الأنف المتكرر، فيُنصح بإجراء التدابير الآتية:

✦ استخدام بخاخات المحاليل الملحية المخصصة للأنف مرات عدة في اليوم.

✦ فرك للمنطقة داخل فتحات الأنف باستخدام مرطب، وذلك باستخدام عود قطني أو الإصبع.

✦ استخدام جهاز تبخير في غرفة

يُنصح باتخاذ الخطوات الإسعافية التالية عند نزيف أنف الطفل:

✦ يحافظ مُسعف الطفل على هدوئه، وأن يشعر الطفل بالاطمئنان.

✦ يُجلس الطفل على الكرسي بوضعية مستقيمة أو على حضن الشخص المُسعف، ثم إمالة رأسه قليلاً إلى الأمام.

✦ لا يصح استلقاء الطفل أو إرجاع رأسه إلى الخلف؛ لأن ذلك يُسهم في تدفق الدم إلى مؤخرة الحلق، مما يسبب السعال أو القيء.

✦ الضغط برفق على الجزء اللين من الأنف، باستخدام منديل أو قطعة قماش.

✦ الاستمرار بالضغط لمدة ١٠ دقائق، فقد يعاود نزيف الأنف مرة

فوائد الكرز الأخضر

❖ تعزيز صحة العظام فهي مهمة جداً للجسم وقدرته على القيام بحركته ووظائفه الأخرى. فمن أهم فوائد الكرز الأخضر عند تناوله بانتظام هي تحسين صحة العظام ومنع ترققها وذلك بسبب محتواه الجيد من عنصر البوتاسيوم عن طريق قدرته على الزيادة من كثافة العظام وتكوينها ومنع فقدانها الناتج عن نقص هرمون المبيض. وأيضاً احتواؤه على البوليفينول مفيد في تحسين صحة العظام، كما تظهر إحدى الدراسات التي أجراها الدكتور برنارد هالوران أن تناول الكرز الأخضر بكميات منتظمة يسهم في استعادة وتكوين كثافة العظام التي فقدت لأسباب عديدة منها التقدم بالعمر.

❖ تحسين صحة الجهاز العصبي فللكرز الأخضر فوائد مهمة جداً لصحة هذا الجهاز بما فيه من الأعصاب والدماغ، حيث إن له القدرة في تحسين نقل إشارات الأعصاب والنواقل العصبية، ومن ثم تحسين سير الجهاز العصبي، بالإضافة إلى قدرتها الكبيرة على المساعدة في نمو الدماغ الطبيعي، كما تؤدي إلى تحسين المزاج الذي يؤثر بدوره على الهرمونات، يتواجد بالكرز الأخضر حمض أميني يسمى التربتوفان، أما عن دور هذا الحمض الأميني فهو إنتاج ناقل عصبي يسمى السيروتونين، ويعمل هذا الناقل العصبي على تحسين العديد من الأمور منها النوم والشهية بالإضافة إلى زيادة التركيز.

للكرز الأخضر فوائد صحية متعددة، مثل قدرته على بناء العضلات والتئامها، بالإضافة لقدرته على بناء الأوعية الدموية بسبب احتوائه على فيتامين C، كما إنه مفيد لصحة العينين، ومفيد جداً للتخلص من القلق بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة، التي لها دور كبير في حماية أنسجة الجسم وخلاياه من التلف والتي يؤدي حدوث ذلك إلى الإصابة بمرض الزهايمر والسرطان والسكري والشلل الرعاشي. أما عن فوائد الكرز الأخضر الأخرى فهي الآتية:

❖ التقليل من خطر الإصابة ببعض الأمراض حيث يعمل الكرز الأخضر على تعزيز صحة القلب وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب لاحتوائه على مواد غذائية لها القدرة على منع الالتهابات التي تصيب القلب، كما يحتوي الكرز الأخضر على مادة السوربيتول وهي عبارة عن كحول سكري تعمل كمُبلن لتجنب حدوث الإمساك، كما يمكن للكرز الأخضر أن يتخلص من الصوديوم الزائد في الجسم عن طريق التبول والذي يسهم ذلك في السيطرة على ضغط الدم، بالإضافة إلى إسهامه في انسياس الأوعية الدموية عندما ينخفض ضغط الدم، وقدرته على التقليل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

المصدر: sotor.com

أطعمة تمنع ظهور حب الشباب

يعتبر ظهور حب الشباب مشكلة شائعة لدى المراهقين الذين يمرون بمرحلة البلوغ، حيث تتسبب الهرمونات في زيادة إنتاج الزيوت من الغدد، مما يؤدي إلى انسداد مسام الجلد وظهور البثور.

ومن الجدير بالذكر أن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد على منع ظهور حب الشباب وتطوره، ومن أهم الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي يُنصح بتناولها للتقليل من ظهور حب الشباب ما يلي:

◆ الأطعمة ذات المؤثر الجلايسيمي المنخفض: مثل الحبوب الكاملة، والبقوليات، وبعض أنواع الفواكه والخضروات غير المصنعة.

◆ الأطعمة الغنية بالزنك: مثل بذور اليقطين، والكاجو، واللحم البقري، والذئب الزومي، والكينوا، والعدس، والمأكولات البحرية مثل المحار، حيث يؤدي الزنك دوراً مهماً في نمو البشرة، وتنظيم الهرمونات وعمليات الأيض في الجسم.

◆ الأطعمة الغنية بالمغذيات: مثل فيتامين أ، وفيتامين هـ والأحماض الدهنية الأوميغا ٣، ومضادات الأكسدة، حيث تعمل هذه الأطعمة على محاربة حب الشباب.

◆ الفواكه والخضروات الصفراء والبرتقالية: مثل الجزر، والمشمش، والبطاطا الحلوة.

المصدر: mawdoo3.com



أوراق ملونة

موعظة

قال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام):
(لا تفرح بسقطة غيرك فإنك لا تدري ما تقتصرف الأيام بك).

خطأ شائع

من الخطأ استعمال كلمة (بمثابة) بقصد
بمنزلة. كقولنا: أنت بمثابة أخي، أو اعتبر هذا
بمثابة اعتذار.
الصواب قول: أنت بمنزلة أخي، سأعتبر هذا
اعتذاراً.

ومضة

البحث عن الخلاص
خلاص يُرتجى
من برائن الظلام
ألتمس النور
من نفق مهجور
أغمض عيني
أقرأ بسملات
ذبذبات الروح
تلهمني... ترشدني
تعبّر بي أشعة
المسافات....
تسابق حواجز الوجع
تعلن الوصول...
أخيراً..
كان هواء العبور
وتنشقت الحياة.

بقلم: إلهام ضرابي/ لبنان

حكمة

قال الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام):
(ابدل لصديقك كل مودة، ولا تبذل
له كل الطمأنينة، وأعطه من نفسك
كل اللواصة، ولا تقص إليه بكل
أسرارك).

قطعة حلوى

لما رأى نجيب محفوظ
طفلاً يبيع الحلوى، بكى
ثم كتب: (وأحلام الأطفال
قطعة حلوى وهذا طفل يبيع
أحلامه).



لوحة الحصاد الذهبي: رسم هذه اللوحة
في ربيع العام ١٨٨٨م الفنان فان غوخ تحت
الشمس الحارة في حقول القمح المتناثرة جنوب
فرنسا. وتظهر هذه اللوحة مركبة من عدة
أجزاء بحيث اعتمد فان غوخ مقاربة مكانية
في رسمها، فنرى أكوام القمح المحصود في
الواجهة، الحقول المصفرة الشاسعة بعدها، ثم
الجبال الزرقاء البنفسجية في الخلفية مقابل
سماء زرقاء تركوازية. ربّما لم تكن هذه هي
الطبيعة المثالية التي رسمها فان غوخ لكن ما
عدا رسوماته التي تمثل حياة القرويين وعملهم
في الأرض، نرى أن هناك موضوعاً متواتراً في
لوحاته، فقد صوّر مراحل مختلفة من الحصاد،
وهنا نرى مثلاً كومة قش، سلايم، عربات
مختلفة، وعلى اليمين رجلاً مع مذراة. وعلى
الرغم من أن الفلاحين كانت أحجامهم صغيرة
إلا أنهم كانوا هم روح هذه اللوحة.

قصة لوحة



تَقِيْمُ

الْإِمَانَةُ الْعَامَّةُ لِلْعَتَبَةِ الْكَاطِبِيَّةِ الْمُقَدَّسَةِ

الْمُحَاجَّاتُ السَّبْعُ لِلشَّعْرِ الْعَرَبِيِّ

تحت شعار..

القضية المهدوية في قوافي الولاء

١٧ - ١٨ / ١٢ / ٢٠٢١ م

ترسل القصائد إلى البريد الإلكتروني:

poetryjawadain7@gmail.com

للاستفسار الاتصال على الرقم ٠٧٨٠٠٣٠٠٢٠١

من الساعة ٨ صباحاً إلى الساعة ٥ عصراً.

آخر موعد لتسلم القصائد ١ / ١١ / ٢٠٢١ م.



تَقِيْمُ
الْإِمْنَةِ الْعَامَّةِ لِلْعَتَبَةِ الْكَاطِبِيَّةِ الْمُقَدَّسَةِ
الْمَوْقِعِ الْعِلْمِيِّ الْإِسْلَامِيِّ السَّنْبُو الْعَشْرِي
تَحْتَ شِعَارِ

القَضِيَّةُ الْمَهْدَوِيَّةُ
بَيْنَ فَلَاسَفَةِ الْإِنْتِظَارِ وَتَحْدِيَّاتِ الظُّهُورِ

لِلْمُدَّةِ مِنْ ١٠-١١/١٢/٢٠٢١ م

ترسل الملاحظات والبحوث إلى البريد الإلكتروني:

Jawadain10@gmail.com

للاستفسار الاتصال على الأرقام 07800300201 / 07901524538

من الساعة ٨ صباحاً إلى الساعة ٥ عصراً.